



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

YUMURTALI İSPANAK

Dođranmıř sođan
1kg kıyma
1kg ispanak

Sođanla kıymayı kavur, pulbiber ekle. Kıyma pişince doğradığın ispanakları ilave et. İspanaklar sönünce tuzunu ilave et. Çukur açıp yumurtaları kır, altını kısıp kapağını kapat ve sarılarının tamamen pişmesini sağla. Bir de ekliyor, kendin yiyeceksen yumurtaları şimdiden kırma, sade ye. Akřam beraber yiyeceğiniz zaman kır, yumurtaları yemeden hemen önçe pişirsen daha lezzetli olur.