



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

## CEVİZLİ İSPANAK



- 2 Demet ıspanak
- 2 Adet orta boy kuru soğan
- 1 Su bardađı ceviz
- 2 Adet yumurta
- 2 Su bardağı rende kaşar
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Su bardağı sıvıyağ

- # n hazırlık olarak ıspanak yıkanır, fazla iri olamayacak şekilde doğranır. Soğan yemeklik ince kıyılır. Kaşar peyniri rendenin kalın kenarıyla rendelenir. Ceviz içi dişe gelecek irilikte dövülür.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşte ısınınca kuru soğan eklenir, Őeffaflaşana kadar kavrulur.
- # Daha sonra ateş harlı konuma ayarlanır ve ıspanak katılır, ıspanak sönene kadar kavrulur.
- # zerine tuz, kırmızı biber ve karabiber ilave edildikten sonra ceviz katılır, karıştırılır.
- # Karışımın zerine yumurtalar kırılır, birkaç kez vrilir, ateşten alınır. Hemen kaşar peyniri eklenir, karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır.
- # Yaklaşık 5 dakika sonra sıcak olarak servis yapılır.

**Not:** İspanak kısık ateşte kavrulursa suyunu bırakır, bu tarifte harlı ateşte kavrulması tavsiye edilir.