

# Yumurtalı İspanak Kavurması

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

3 kişilik

Kolay

~174 kcal

Açılış 6/10

Karadeniz usulü yumurtalı İspanak kavurması, İspanak soğan, sarımsak ve tereyağında soldurulup mısır unuyla bağlandıktan sonra yumurtalarla kapatılıp şahanda hazırlanır. Kahvaltıda bir tabağıdır.

## Malzemeler

- 400 gr İspanak
- 1 adet Soğan
- 3 adet Yumurta
- 20 gr Tereyağ
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Mısır unu

## Yapılışı

- Soğan yemeklik doğrayın; sarımsak ezin; İspanakı kaynatın ve iri doğrayın.
- Sahan veya küçük tavada tereyağı orta ateşte eritip soğan 3 dakika çevirin; sarımsak 30 saniye ekleyin.
- İspanağı katı tuz ve karabiberi serpin; hacmi düşene kadar 4 dakika çevirin, mısır ununu üstüne serpip 30 saniye karıştırın.
- İspanağı sahanın çevresine yayıp ortasında çukurlar açın; yumurtaları kırıp kapak kapatıp 4 dakika beyazlar tutana kadar pişirin.
- Sahanı bçaktan alıp doğrudan sıcak servis edin; yanında ekmekek ve çayla denkleştirin.

### PÜF NOKTASI

İspanağı kadıktan sonra iyi süzdürün; aksi halde tavada buhar yapar, yumurta dokusu bozulur. Mısır unu opsiyonel ama Karadeniz dible imzası, İspanak bağlar.

### SERVİS ÖNERİSİ

Sahanı doğrudan sofraya alıp sıcak ekmekek veya karadeniz piliç pidesiyle servis edin.

## Alerjenler

Süt

Yumurta

Gluten