

Yumurtalı İspanak Tava

Toplam 18 dk

Hazırlama 8 dk · Pişirme 10 dk

2 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 6/10

Yumurtalı İspanak Tava; soğan ve sarımsakla doldurulan İspanak üstüne yumurta kırılarak kapalı şekilde yarım saat pişirildiği, akşamdan sabaha taşınabilen pratik bir kahvaltıda tüketilebilir.

Malzemeler

- 250 gr İspanak
- 4 adet Yumurta
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 diş Sarımsak
- 0.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 1 adet Soğan
- 0.5 tatlı kaşığı Pul biber

Yapılışı

- Soğan yemeklik doğrayın, sarımsakları ince doğrayın, İspanakları yıkayın ve iri doğrayın.
- Sahan veya küçük tavada zeytinyağı orta ateşte ısınana kadar kızdırın.
- Sarımsakları ekleyip 30 saniye çevirin; İspanakları tuz ve pul biberi serpip 3 dakika sönene kadar soteleyin.
- İspanakları sahanın çevresine yayıp ortasına çukurlar açın yumurtaları kırarak üzerlerine karabiberi serpin.
- Kapağı kapatıp orta-kısa ateşte 5 dakika beyazlar tutana kadar pişirin; sarımsakları çıkarın.
- Sahanı baktan alıp doğrudan sıcak servis edin; yanında ekmek ve çay alın.

PÜF NOKTASI

İspanakları yıkadıktan sonra iyice süzdürün; fazla su sahanı buhar yapar yumurta dokusunu bozar. Yumurtaları kırıldıktan sonra kapağı 4-5 dakika kapalı tutun; sarımsakları çıkarın, beyaz tutan dokuya gelir.

SERVİS ÖNERİSİ

Sahanı doğrudan sofraya alıp sıcak köy ekmeğiyle dürüm yaparak ya da çatala servis edin; yanında bir bardak demli çay iyi gider.

Alerjenler

Yumurta

Gluten

