

Yumurtalı Ispanak Tava

Toplam 18 dk

Hazırlık 5 dk · Pişirme 10 dk

2 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 6/10

Ispanağı tavada hafifçe sönüp üstüne yumurta aldığınız bu tarif, akşamdan sabaha da iyi taşınabilir kahvaltıdır.

Malzemeler

- 250 gr Ispanak
- 4 adet Yumurta
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 diş Sarımsak

Yapılış

- Sarımsağı yağda 30 saniye çevirin.
- Ispanağı ekleyip 3 dakika soteleyin.
- Yumurtaları kapalı olarak pişirin.

PÜF NOKTASI

Ispanağı 1 kadıkta sonra süzgeçte 5 dakika bekletin; tavada su salarsa yumurta geç tutar.

SERVİS ÖNERİSİ

Yanında kızarmış ekmele servis edin.

Alerjenler

Yumurta