



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DUTLU İSPANAKLI OMLET

1 tatlı kaşığı tereyağı  
2 adet yumurta  
Birkaç ıspanak yaprağı  
Bir avuç dut  
Tuz  
Karabiber

Dutları bir kaseye alıp üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin. 10 dakika kadar beklettikten sonra s z n. Yumurtaları tuz ve karabiberle derin bir kasede çırpın. İspanak yapraklarını ekleyin. Omlet tavasını ocağına alın ve orta ateşte tavayı biraz ısıtın. Tereyağı eritip dutları hafifçe kavurun. İspanaklı yumurta karışımını ekleyin. Orta ateşte pişirin. Ocaktan alın, taze çekilmiş karabiberle tatlandırın. Sıcak veya ılık servis yapın.



Fotoğraf "efem" tarafından gönderildi. 23.04.2015