



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## FIRINDA İSPANAKLI OMLET

Malzeme:

500 gr. ıspanak

tuz

2 kaşık un

6 yumurta

2 soğan

1 çay bardağı peynir

Yapılışı:

Bir tencereye ayıklanmış, yıkanmış ıspanakları koyup üstünü kaplıyacak kadar su koyup haşlayın. Suyunu süzüp, elinizle sıkarak sularını çıkartın. Bıçakla kıyarak bir tarafa bırakın. Bir tencereye yağ, 2 kaşık un kıyılmış soğanları koyarak kavurun. Sonra soğanlara 1 çay kaşığı tuz ilave edip ıspanakları katın. Ispanakları 20 dakika kadar kavurun. Sonra ıspanağı bir tepsiye yayın. Üzerine çırpılmış yumurtaları dökün. Onun üzerine peynir rendeleyip kızgın fırına verin. Piştikten ve 15 dakika beklettikten sonra servis yapın.

---