



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRINDA PAZILI OMLET

MALZEMELER

1 Kg Pazi veya Ispanak
1 Sogan
2 Yumurta
2 Su Bardagi Lor Peyniri
1/2 Su Bardagi Light süt
5 orba Kasigi Galeta Unu
1/2 Su Bardagi Süt

YAPILIŐ TARIFI

Pazi yapraklarini yıkayıp szn ve iri iri kiyin. Sogani ince dograyıp teflon tavada biraz çevirin. Paziyi ekleyip tuz serpin ve orta ateste devamlı karıştırarak diri kıvamda pisirin. İlinmaya birakin.

Firini 80 dereceye ayarlayın. Peyniri yarım su bardagi sütle karıştırın.

irpilmis yumurta, pazi, tuz ve karabiber ekleyip harmanlayın.

24 cm çapında kalibi yağlı kağıtla dseyin. Karisimi döküp üzerine galeta unu serpin. Firina verip 1 saat pisirin. 10 dakika dinlendirip kalıptan çıkarın ve servis yapın.