



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI OMLET

6 adet yumurta
1 kaşık yağ
tuz
karabiber
yeterince ıspanak

İspanak kavurması ya da püresi hazırlanır. Yumurtalar bir kaba kırılır ve çırpılır. Tuz, karabiber atılır. Tavada yağ kızdırılır, yumurtlar içine dökülür. Dibi, kazınırcasına bir, iki kez karıştırılır. Yumurtalar hafif katılaşınca ıspanaklar omletin bir tarafına konulur ve omletin öbür yanı üstüne kapanıp, biraz daha pişirilir ve servis yapılır.