



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASALI İSPANAKLI OMLET

1 adet ince pırasa
10 yaprak ıspanak
4 adet yumurta
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı tuz
3 orba kaşığı sıvıyağ

Pırasa ve ıspanak çok ince kıyılır. Yumurtalar ukur bir kaba kırılır, tuz ilave edilir, parçalanana kadar çırpılır, pul biber, ıspanak ve pırasa, ilave edilir karışırılır. Teflon tavaya yağ konur, orta ateşte ısınınca karışım dökölür. Arzu edilen kıvamda pişirilir.