



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ELMALI VE GOUDALI FRİTTATA

<https://www.elele.com.tr>

2 su bardağı bebek ıspanak  
1 tatlı kaşığı hindistancevizi yağı  
1 soğan  
1 elma  
Üzeri için:  
6 yumurta  
80 ml süt  
Yarım su bardağı rendelenmiş Gouda peyniri  
Tuz  
Karabiber

Bir tencereye su ilave ederek kaynatın. Yıkayıp süzdüğünüz bebek ıspanakları ince kıyarak ısıya dayanıklı bir kaba koyup kaynayan suyun üzerine yerleştirin. 1 dakika bekleterek ayrı bir kaba alın. Kağıt havlu ile nemini alarak kurutun. Hindistan cevizi yağını bir tavaya alıp ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanları ekleyip 5 dakika pişirin. Ocaktan alıp geniş bir kaba aktarın. Üzerine ince kıyılmış ıspanak ve küp doğradığınız elmaları ekleyip karıştırın. Hazırladığınız harcı yağladığınız muffin kalıplarına paylaşın. Ayrı bir kaptaki yumurta, süt, peynir, tuz ve karabiberi karıştırın. Karışımı muffin kalıplarındaki harcın üzerine bölüştürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15- 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

