



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI BEYİN OMLETİ

Kullanılacak malzeme (4 kişilik):

1 dana beyin,
2 demet ıspanak,
2 yumurta,
50 gr margarin,
1 limon,
4 orba kaşığı zeytinyağı,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı: İyice temizlenmiş ve sol suda yıkanmış ıspanaklar kaynar tuzlu suda haşlanarak suyu süzölür. Sonra ince ince kıyılıp 20 gr margarinle 5-10 dakika kavrulur. Beyin, 1 saat kadar, içine bir limonun suyu konmuş soğuk suda dinlendirilir. Sonra zarlari mümkün olduğu kadar soyulup kaynar tuzla suda haşlanır. Beyin haşlanınca bir çatalla ezilir ve tuzu, biberi serpildikten sonra kavrulmuş ıspanağa içine atılıp karıştırılır. Yumurtalar bir kâsede hafifçe çırpılır, soma içine ıspanaklı beyin boşaltılır ve karıştırılarak hepsi birbirine yedirilir. Bu arada tavada margarinin ve zeytinyağının yarısı iyice ısıtılır. Yağ kızmaya başlarken kâsedeki karışım boşaltılır. Tava sık sık sallanarak omletin bir yüzü kızartılır. Bir yüzü kızarıncaya omlet, bir tabağa veya tencere kapağına kaydırarak aktanılır. Boşalan tavaya kalan zeytinyağı ve margarin konulup ısıtılır. Yağ kızmaya başlarken kapaktaki omlet altüst edilerek tavaya alınır ve diğer yüzü de kızartılır. Omlet pişince bir servis tabağına alınıp sıcak sıcak servis yapılır.