



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI EZİNE PEYNİRLİ OMLET

SuperFresh Doğranmış Ispanak 1 bardak  
Yumurta 4 adet  
Süt 1 çay bardağı  
Chia tohumu 1 yemek kaşığı  
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı  
Ezine peyniri 50 g  
Tuz  
Karabiber

Yumurtaları süt ile birlikte çırpın.  
İçine chia tohumu, tuz ve karabiber ekleyin.  
10 dakika bir kenarda bekletin.  
Yapışmaz bir tavayı ısıtın.  
SuperFresh Ispanakları tavada soteleyin ve ocaktan alıp peynir ile karıştırın.  
Yapışmaz tavaya zeytinyağını koyun.  
Yumurtanın yarısını tavaya dökün ve orta ısıda pişirin.  
Alt kısmı pişince ıspanaklı karışımı ortasına koyun ve katlayın.  
Aynı şekilde ikinci omleti hazırlayın ve servis edin.

