



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK KIŞ

<https://www.kumtel.com>

3 Yumurta
1 su bardağı doğranmış ıspanak
1/3 su bardağı krema
2 yemek kaşığı ballı hardal
1/2 su bardağı rendelenmiş Havarti peyniri ya da kaşar peyniri
1/2 Çay kaşığı kuru kekik
Bir tutam tuz, karabiber

Orta boy bir kapta, yumurtaları karışana kadar çırpın.
Ispanak, krema, ballı hardal, peynir, kekik, tuz ve karabiberi karıştırın.
Airfryera uygun bir fırın tepsisine yapışmaz sprey püskürtün.
Yumurta karışımını tepsiye dökün.
20 dakika veya yumurta karışımı kabarana kadar pişirin.
5 dakika soğumaya bırakın, ardından dilimler halinde keserek servis yapın.

