



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET (FRANSA)

1 kase (8-10 tepelme çorba kaşığı) nceden pişmiş ispanak
40 gr. 1 çay kaşığı tereyağ
7 yumurta
tuz
karabiber
Beşamel sosu:
20 gr. tereyađ
20 gr. un (elenmiş)
1/4 litre (1 su bardađı) süt
tuz
karabiber

Beşamel sosu için küçük bir tencerede tereyağı, ağır ateşte eritin. Yađ kızmaya başlayınca unu ekleyip bir yumurta teliyle sürekli karıştıarak 1-2 dakika, unun rengi dönünceye kadar pişirin. Sođuk sütü bir kerede ekleyip tuzunu ve biberini ilave ettikten sonra sık sık karıştıarak 2-3 dakika kadar pişirin. Sos koyulaşınca tencereyi ateşten alın.

Küçük bir kaptaki, önceden pişmiş ispanağı bir çay kaşığı tereyağı ile ağır ateşte ısıtıp, kabı ateşten alın. Bir diğer kaptaki yumurtaları tuz ve biberini ilave ettikten sonra bir çatalla, sarıları aklarına kaşmcaya kadar çırpın.

Kalan 40 gr. tereyağı byk bir tavada harlı ateşte eritin. Yađ kızınca çırpılmış yumurtaları ilave edip bir çatalla ağır ağır karıştıarak 2-3 dakika pişirin. Omletin kenarları kuruyup ortası hl biraz suluyken, ısıtmış olduğunuz ispanağı omletin yarısının üzerine dkn! Omleti tavada ikiye katlayıp ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın. Etrafına beşamel sosu döküp, hemen servis edin.

Not: Ispanaklı omleti beşamel sos yerine içine tuz ve biber ilave edilerek ısıtılmış taze krema ile de servis edebilirsiniz.

ML® Ispanaklı Yumurta (görsel)