



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

3 adet yumurta
Çeyrek demet bebek ıspanak
50 gram rendelenmiş kaşar peyniri
2 çay kaşığı süt
1 çay kaşığı tereyağı
1,5 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Sotelemek için:
1 yemek kaşığı tereyağı

Yumurtaı derin bir kaseinin içine alıp çırpın.
Yumurtaı çırparken bir yandan da sütü ilave edin.
Kasedeki yumurta ve sütü tamamen karışana kadar çırpmaaya devam edin.
Tuzunu ve karabiberini ilave edip 5 dakika kadar buzdolabında bekletin.
Ispanakları güzelce temizleyin.
Ispanakları bir tavada tereyağı ile soteleyin.
Bu sırada omlet yapacağınız tavayı ısıtın ve tereyağını eritin.
Hazırladığınız omlet harcını sıçratmadan ısıttığınız tavanın içine dökün.
Tavanın kapağını kapatıp 3 dakika kadar kısık ateşte pişirin.
Sotelediğiniz ıspanakları tavanın içine ilave edin.
Rendelenmiş kaşar peynirleri de ıspanakların üzerine ekleyin.
Omletinizi bir spatula kullanarak ters çevirin ve 2-3 dakika daha pişirin.
Ispanaklı omletiniz hazır, hemen servis edebilirsiniz.

