



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

2 adet yumurta
10 yaprak ıspanak
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı süt ya da su
Tuz
Karabiber

İspanakları temizleyip, ufakça doğrayın. Sonrasında bir su kabında haşlayabilirsiniz, hatta dilerseniz kavurabilirsiniz.

Omletinizi pişireceğiniz tavayı ocağın üzerinde ısıtmaya başlayın.

Tavanızın üzerinden hafif dumanlar çıkacak kadar ısıtmaya devam edin. Bu aşamada içine tereyağını koyabilirsiniz.

Bir karıştırma kabına yumurtaları kırın çirpin. üzerine süt/su, tuz, karabiber ve ıspanakları katıp karıştırın

Tereyağının erimesinden sonra, çırptığınız yumurtalı karışımı tavanın içine yavaşça dökün. Bu aşamada dikkatli olmanız. Çünkü omlet 15 saniyede pişecektir.

Biraz tavanızı sallayarak omletin pişmesine yardımcı olun, iki taraflı tamamen pişince servis edin.

