



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## ISPANAKLI OMLET

Ispanak  
2 ay kaşığı zerdeçal  
2 yumurta  
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Ispanakları doğrayın. Bir kabin içerisine alın. Isıtılmış olduğunuz tavaya zeytinyağını ekleyin. Tava ısındıktan sonra ispanakları ekleyin. İki dakika kavurun. Bir kase alın. İçerisine yumurtaları kırın. Zerdealı ekleyin. İyice ırpın. Daha sonra ispanakların üzerine ekleyin.

