



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

SuperFresh Ispanak 1 paket
SuperFresh Soğan 1 yemek kaşığı
Zeytinyağı 4 çorba kaşığı
Tuz
Karabiber
Taze çekilmiş Kimyon
Toz Şeker 1 tutam
Yumurta 6 adet
Süt 2-3 yemek kaşığı
Rendelenmiş Kaşar Peyniri 1 çay bardağı

Yumurtaları, sütü, rendelenmiş kaşar peynirini bir kaptaki karıştırın.
SuperFresh Ispanak'ı 2 yemek kaşığı zeytinyağında 10 dakika boyunca kavurun.
Tuzu ve baharatını ekleyip yumurtalı karışımı iyice çırpın.
SuperFresh Soğan'ı kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağında şekerle birlikte karamelize olana dek kavurun.
Ispanakları ekleyin. Birkaç dakika kavurduktan sonra yumurtalı karışımı dökün.
Tavanın kapağını kapatın. Kısık ateşte 10 dakika kadar pişirin.
Dilimleyip servis yapın.

