



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

Fatih Belediyesi

- 2 yumurta
- 6-7 yaprak ıspanak
- 1 ay bardağı süt
- 2 yemek kaşığı siyez unu veya tam tahıllı un
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 ay kaşığı çörekotu
- 1 ay kaşığı tuz

Ispanakları güzelce yıkayın. İnce şekilde doğrayın.
Yumurta süt ve baharatları karıştırıp üzerine unu ilave edin.
İnce kıyılmış ıspanakları harcın içine katın.
Zeytinyağı ile yağladığınız tavayı ısıtın.
Karışımı tavaya döküp üzerine çörekotu serpin.
Piştikten sonra servis edebilirsiniz.

