



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

3 adet yumurta
2 çay kaşığı süt
1,5 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı iri çekilmiş karabiber
1 çay kaşığı tereyağı
1/4 bağ ıspanak
50 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Yumurtayı bir kaseye alın ve çırpın.

Çırparken sütü ilave edin ve çırpmaya devam edin.

Yumurta iyice karışınca kadar çırpmaya devam edin.

Tuz ve karabiberi ilave edip 5 dakika buzdolabında dinlendirin.

ıspanakları temizleyin ve 1 yemek kaşığı tereyağıyla soteleyin.

Omlet tavanızı ısıtın ve yağı eritin.

Omlet harcınızı tavaya, kenarlara fazla sıçratmadan dökün.

Tavanın kapağını kapatın ve 3 dakika kısık ateşte pişirin.

Hazırladığınız ıspanak soteyi ve kaşarı ilave edip spatula yardımıyla omletin bir yüzünü diğer yüzünün üzerine örtün ve 2-3 dakika daha pişirip tabağa alın.

Üzerine dilerseniz tekrardan kaşar peyniri ekleyebilirsiniz.

