



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

8-10 kök ıspanak
2 yumurta
2 orba kaşığı sıvı yağ
1 ay kaşığı tuz

İspanağı ayıklayıp yıkayarak incecik kıyınız. 20 cm çapında kapaklı bir tavaya ıspanak, yağ ve tuz koyup kapağını örterek yumuşayınca kadar kendi buğusu ile pişiriniz. Suyunu çekince yumurtaya biraz tuz atarak çarpıp ıspanağın üzerine dökünüz. Kapağını örtüp hafif sertleşinceye kadar pişiriniz. Ters çevirip rulo yaparak tabağa alınız.
