



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI OMLET

4 kişilik
600 g ıspanak,
tuz,
200 g kabak,
150 g yeşil soğan,
10 orta boy yumurta,
2 yemek kaşığı kıyılmış nane,
3 yemek kaşığı kıyılmış dereotu,
karabiber,
4 yemek kaşığı zeytinyağı,
300 g tam yağlı yoğurt,
2 yemek kaşığı limon suyu.

1. Ispanağı ayıklayarak yıkayın ve bol tuzlu suda kısa bir süre haşlayın. Pişirme suyunu dökün, üstüne soğuk su dökün. Ispanağı ovucunuzda iyice sıkın. Kabakları rendeleyin. Soğanları ayıklayarak doğrayın.
2. Yumurtaları tuz ve biber ile çırpın, kıyılmış soğanı ve ıspanağı karıştırın.
3. Yağı bir tavada kızdırın, yumurtalı karışımı dökün ve yakl. 8 dakika pişirin. Omleti 4 eşit parçaya bölün, parçaları alt üst edin. 5-6 dakika daha pişirin.
4. Yoğurdu, limon suyu, tuz ve karabiber ile karıştırın. Sos ile servis yapın.