



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

Omletler için gerekli malzeme:

125 gr. un,
1 tutam tuz,
1 yumurta,
1/8 litre krema,
1/4 litre süt,
50 gr. margarin,
50 gr. pişirmek için margarin.

İçi için:

300 gr. yıkanmış, ayıklanmış ıspanak
30 gram margarin,
25 gram, un,
1/8 litre sıcak et suyu,
4 çorba kaşığı krema
1 tutam karabiber,
garnitür için,
maydanoz.

Hazırlanışı:

Omletler için unu bir kaba koyun, ortasını açın. Tuz ve yumurta koyun. Krema ile sütü karıştırıp ilâve edin. Margarini eritin. Hafif soğuyunca onu da hamura katın. 5 dakika dinlendirin. Tavada az miktarda margarini kızdırın. Hamurdan ince 10 cm. çapında olacak şekilde omletler pişirin. Her iki yüzünü 2 dakika altın sarısı pişirin. Sonra servis tabağına alın. Hamurlar bitene kadar omletleri pişirin. İçi için, ıspanağı ayıklayarak yıkayın. Kendi suyuyla pişirerek, suyunu süzün. Küçük küçük doğrayın. Margarinin yarısını tencerede kızdırın ve ıspanağı hafif kavurun. Bu arada kalan yağı ayrı bir tencerede kızdırın. Unu karıştırarak kavurun. Karıştırmaya devam ederek et suyunu ve kremayı ilâve edin. Üç dakika pişirin. Hafif kavrulmuş olan ıspanağa katın. Tuz, karabiber serpin. 10 dakika daha pişirin. Sonra soğumaya bırakın. Ispanaklı içi omletlere dağıtın. Kenarlarını içe doğru kapatın. Yıkanmış, kıyılmış maydanozla garnitür yapın.