



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI OMLET

Malzemeler:

7 adet yumurta

7 kaşık süt

1 kaşık tereyağı

1 demet ıspanak

1 adet soğan

tuz

karabiber.

Yumurta ve süt çırpılarak yağlanmış tavada omlet yapılır. Ayrı bir kaptaki soğanlar kavrulur, içine yıkanmış ince kıyılmış ıspanaklar atılır. Tuz ve karabiber ilave edilerek hazırlanmış omletlerin içine koyularak katlanır.