



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET

Yarım kg. ıspanak
4 yumurta
2 patates
1 kuru soğan
2 diş sarımsak
1 kaşık tereyağı
Tuz
Biber

Yıkamış ıspanakların yaprakları tuzlu suda 5 dakika haşlanıp süzülür. Doğranan patatesler de aynı şekilde haşlanır. Soğan ve sarımsaklar tencerede yağ ile hafif pembeleştirilir. Üzerine ıspanaklar, patatesler, bir çay bardağı sıyla birlikte konulup ağzı kapalı olarak 15 dakika pişirilip kaşıkla açılan yerlere yumurtalar kırılıp tuz ve biber ekleyerek, yumurta akları pişene kadar 5-6 dakika pişirilir.



Fotoğraf "püre" tarafından gönderildi. 02.02.2021