



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI OMLET

6 yumurta
250 gr ıspanak (ayıklanıp yıkanmış, sızılmış ve doğranmış)
1+1/4 tatlı kaşığı tuz
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
2 orba kaşığı krema
1 kahve kaşığı karabiber
2 orba kaşığı soğuk su

İspanağı orta boy bir tencereye koyup, üstünü örtecek kadar su ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyerek, harlı ateşte kaynatınız. Kaynayınca ateşin altını kısıp, ıspanağı 8-10 dakika, yumuşayana kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, ıspanağı tahta kaşığın tersiyle bastıra bastıra sızgeten geçirerek bütun suyunu sızünüz.

İspanak püresini orta boy bir kaseye aktarıp, 1 çorba kaşığı yağ ve kremayı ekleyiniz. Yağ eriyene kadar karıştırıp, bir kenarda sıcak olarak saklayınız.

Yumurta, kalan 1/4 tatlı kaşığı tuz, biber ve suyu orta boy bir kasede, çatalla iyice karıştırınız.

Kalan 1 orba kaşığı yağı büyük bir omlet tavaşında orta ateşte kızdırınız. Yumurtalı harcı katarak, karıştırdıktan sonra birkaç saniye, dibi biraz tutana kadar bekleyiniz. Ateşin altını kısınız. Spatulayla omleti kenarından kaldırıp tavayı öne doğru eğerek, üstteki pişmemiş yumurtayı tavaya akıtınız. Tavayı düz olarak yeniden ateşe oturtup, dibinin yeniden biraz tutmasını bekleyiniz.

Omletin yarısının üstüne ıspanak püresini boşaltıp tavayı yeniden öne doğru eğerek, spatulayla omletin öteki yarısını, yarım daire biçiminde, harcın üstüne katlayınız.

Tavayı ateşten indirip, omleti ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. Omleti ikiye yada üçe keserek servis ediniz.