



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI OMLET RULO

1 kg ıspanak
6 yumurta
6 orba kaşığı rendelenmiş kaşar veya gravyer peyniri
130 gr margarin
1 kaşık un
1,5 su bardağı süt
Tuz

30 gr margarin, un ve sütle birlikte orta ateşte beşamel sos hazırlanır. Sos ateşten alındıktan sonra, 4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri katılır, hızlı hızlı karıştırılarak peynir iyice sosa yedirilir. Ispanak ayıklanıp yıkandıktan sonra haşlanır. Haşlanan ıspanağın suyu süzülür ve doğranıp, biı kseye boşaltılır. zerine iki çorba kaşığı beşamel sos ve kalan rendelenmiş kaşar peyniri katılır, yeteri kadar tuz serpilerek karıştırılır. Yumurtalar cam veya porselen kapta, tuz ilave edildikten sonra iyice çırpılır. 50 gr margarin tavaya konur, ateşe oturtulur. Yağ kızıdıktan sonra çırpılmış yumurtanın dörtte biri tavaya dökülüp omlet pişirilir. Omletin her iki tarafı da iyice kızardıktan sonra tavadan alınıp düz bir tabağa konur. Omletin ortasına iki kaşık ıspanak konarak, rulo biçiminde sarılır. Kalan yumurtayla  omlet daha pişirilir ve ortasına ıspanak konarak rulo biçiminde sarılır. Kalan 50 gr yağla yağlanmış tavaya, rulo biçiminde sarılmış omletler dizilir ve üzerine kalan beşamel sos dklrek kızgın fırına sürülür. Beş dakika kadar pişirildikten sonra, fırından çıkarılıp sıcak sıcak servis yapılır.

