



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOLAY İSPANAKLI OMLET

MALZEMESİ

Yarım kg. ıspanak
6 tane yumurta
1 yemek kaşığı margarin
yeterince tuz

YAPILIŞI

İspanak ayıklanıp bol su ile yıkanır, yaprakları kıyılır, sonra kendi suyuyla kavrulur. Daha sonra düz bir tencerede veya tavada yağ kızdırılır. Suyunu çekene kadar haşlanan ıspanak orada tekrar kavrulur. Ayrı bir kaptaki çırpılan yumurta dökülür. Pişince ters yüz edilip servis yapılır.