



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OMLETLİ İSPANAK KAVURMASI

3 adet yumurta
Yarım kg ıspanak
1 ay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

İspanak yıkanır, doğranır. Yağın yarısı bir tavaya konur, hızlı ateşte ıspanak solana kadar kavrulur. Bu arada yumurtalar az tuzla çırpılır. Yağın kalanı başka bir tavaya konur. Tam ısınınca yumurta dökölür, omlet kıvamında pişirilir. Sonra omlet parçalanır. Kavrulan ıspanağa eklenir, az tuz eklenir, karıştırılır, 1 dakika sonra ateşten alınır.