



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

ISPANAKLI OMLET



10-15 adet ispanak
2 adet yumurta
Yarım ay kaşığı karabiber
Yarım ay kaşığı kırmızı toz biber
1 ay kaşığı tuz
1 orba kaşığı tereyağı
Arası için:
1 avuç rendelenmiř taze kařar

- # nce ispanaklar saplarıyla birlikte çok ince kıyılır. Tuzun yarısı ilave edilir ve gevşeyene kadar ovulur.
- # Çukur bir kaba yumurtalar kırılır, kalan tuz eklenir. Tamamen parçalanana kadar çırpılır.
- # zerine ovulmuş ispanak, karabiber ve toz kırmızı biber ilave edilir, karıştırılır.
- # Yanmaz tavaya tereyađı konur, orta ateře yerleřtirilir.
- # Tam olarak ısınca ispanaklı karışım dökülür ve düzeltilir. Bir spatula yardımıyla, dağıtmadan kenarlardan ittirerek yapışması engellenir.
- # Üst kısmı donmaya başlayınca altı pişmiş demektir. Yüzeyine kaşar serpilir ve yine spatula yardımıyla katlanır.
- # Bir kaç dakika sonra bu Őekilde evrilir. Kısa süre sonra servis tabağına aktarılır.

Not: Ispanaklı omlet karışımına 1 kahve fincanı süt ilave edilebilir.