



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Omleta con Spinaci

Ispanaklı Omlet



10-15 rami di spinaci  
2 uova  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaio di burro  
1 bicchiere di formaggio grattugiato

- # Primamente gli spinaci si macinano poi si aggiunge la metà di sale si miscelano bene.
- # In una ciotola profonda si rompono le uova poi si aggiunge la metà di sale si miscelano bene.
- # Alla sopra delle uova si aggiungono spinaci peperoncino a rosso e Pepe Nero.
- # nella padella si mette il burro e si inserisce sul fuoco medio.
- # Dopo aver sciolto il burro si aggiunge la miscelata preparata di spinaci. Si cerca di non picicare ai fianchi di padella.
- # Così si cucina bene poi alla sopra spizzica formaggio grattugiato dopo spiega con una spatola.
- # Dopo qualche minuti si può servirsi.

Nota: In questa tariffa si può aggiungere un bicchiere di latte.