



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 adet havuç
1 adet kabak
3-4 yaprak ıspanak
3 adet yumurta
2-3 dal roka

Kabak, ıspanak ve havucu küçük küçük doğrayın.
3 yumurtayı da ayrı bir kasede çırpın.
Yumurtalara doğramış kabak, ıspanak ve havucu ekleyin.
Hepsini teflon bir tavaya döküp pişirin.
Roka yapraklarıyla süsleyin.



Fotoğraf "bekar sofrası" tarafından gönderildi. 25.03.2019