



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TORTİLLA

350 g karnıbahar
250 g alabaş
100 g havuç
2 baş tatlı soğan
7 çorba kaşığı zeytinyağı
4 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
1 baş maydanoz
10 yumurta
Soğancık

Fırını 200 derecede ısıtın. Karnıbaharı ayıklayarak küçük parçalara ayırın. Alabaş, havuç ve soğanları soyarak doğrayın.

Geniş bir tavada 5 çorba kaşığı zeytinyağı kızdırın. Soğan, karnıbahar, havuç ve alabaşları sote edin, sarımsağı ezip katın. 8 dakika hafif ateşte kızartın, arada bir karıştırın. Tuzunu, biberini ayarlayın.

Maydanozu ayıklayarak kıyın. Yumurtaları tuz, biber ve kıyılmış maydanoz ile çırpın. Isıya dayanıklı bir fırın kabını kalan zeytinyağı ile yağlayın. Yumurtalı karışımı ve sebzeleri dökün. Tortillayı yaklaşık 20 dakika fırınlayın. Soğancığı yıkayarak ayıklayın ve kıyın. Tortillayı küp halinde kesin, soğancık ile garnitür yapın.