



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOMONLU KUŞKONMAZLI OMLET

100 gr. somon fümeye  
2 dal kuşkonmaz  
4 kibrit kutusu büyüklüğünde keçi peyniri  
4 adet yumurta  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber

Somon fümeleri ince uzun dilimleyip, kızgın tavada çevirin. Kuşkonmazları yıkayıp doğradıktan sonra, tavadaki somon fümelere ekleyip çevirmeye devam edin. Yumurtaları derin bir kaptan çırpın. İçine keçi peyniri, tuz ve karabiber ekleyip, tavaya dökün. 3-4 dakika kadar orta ateşte pişirdikten sonra servis yapın.

Not: Bu tarifi seramik tavada tamamen yağsız olarak hazırlayabilirsiniz. Sucuk yerine somon fümeye, K vitamini açısından zengin kuşkonmaz ve biraz da keçi peyniri ile lezzetli ve sağlıklı bir omlet yapabilirsiniz.