



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BEZELYE VEYA TAVUKLU OMLET

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Zeytinyağı
Soğan
Yumurta
Tavuk (pişmiş ve doğranmış)
Bezelye
Haşlanmış patetes (dilimlenmiş)

Sıvı yağı tavada kızdırın ve soğanları içine dökün. Yumuşayana kadar ama kahverengi olmayacak şekilde karıştırıp kızartın.

Tavuk, bezelye ve patates ekleyin. Hafifçe karıştırarak ısıtın.

Başka bir tasta yumurtaları çirpin.

Sebzeleri fırına dayanıklı tepsiye koyun.

Rendelenmiş peyniri sebzelerin üstüne serpin.

Çırpılmış yumurtayı sebzelerin ve peynirin üstüne dökün.

160 derecedeki fırında 30 dakika (veya iyice pişene kadar) pişirin.

Ekmek veya kepekli krakerlerle servis yapın.

