



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ VE PEYNİRLİ OMLET

- 1 yumurta
- 1 yumurta beyazı
- Pişirme spreyi
- ¼ su bardağı doğranmış domates
- ½ su bardağı kıyılmış enginar kalbi
- 1 çay kaşığı kıyılmış arpacık soğanı
- 3 yemek kaşığı beyaz peynir ufalanmış
- 1 dilim tam tahıllı kızarmış ekmek

Yumurta ve yumurta akını bir arada çırpın. Pişirme spreyi ile bir tavada orta ateşte 2 dk domates, enginar ve arpacık soğanı pişirin. Isıyı azaltıp yumurta karışımını ekleyin, 3 dk kadar pişirip üzerine beyaz peynirleri ekleyin. Kızarmış ekmek ile servis yapın.

