



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BROKOLİLİ OMLET

500 gr brokoli
3 adet soğan
7-8 adet mantar
8 adet siyah zeytin
8 adet yeşil zeytin
100 gr dilpeyniri
6 adet kiraz domates
Yarım su bardağı süt kreması
3 dal maydanoz
3 çorba kaşığı sıvıyağ
6 adet Keskinöğlü yumurta
Tuz, karabiber
Süsleme için: Birkaç siyah zeytin ve kiraz domates

Brokoliyi yıkayıp temizledikten sonra çiçek çiçek ayırın. Soğanları soyup ince ince kıyın. Mantarları yıkayıp dilimleyin ve kararmaması için limonlu suda bekletin. Maydanozu da yıkayıp küçük küçük doğrayın.

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın. Dilpeynihni küp küp doğrayın.

3 çorba kaşığı sıvıyağı tavada kızdırıp içine soğanı atıp pembeleşinceye kadar kızartın. Üzerine mantar, brokoli ve zeytinleri ekleyip 2 dakika daha kavurun. Tavayı ocaktan alıp 2 ye ayırdığımız domatesleri, 1 tutam tuzu ve karabiberi ekleyin

6 adet yumurtayı bir kaseye kırın. Krema, maydanoz, peynir ve 1 tutam tuz ilave edip karıştırın. Brokoli ve mantarlı karışımı yumurtalı karışıma ekleyip karıştırın. Yuvarlak fırın tepsisini yağlayıp hazırladığınız karışımı dökün. Üzerini alüminyum folyo ile kapatıp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Folyoyu çıkarıp 5 dakika daha pişirin. Tepsiyi fırından alıp soğumaya bırakın. Hazırladığımız omleti servis tabağına alıp zeytin ve domateslerle süsleyin. Süslediğiniz omleti dilimleyip servis yapın.