



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BROKOLİLİ OMLET

MALZEMELER

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

YAPILIŞ TARİFİ

Brokoliyi temizleyip çiçek çiçek ayırın. Soğanları soyup kıyın. Mantarları temizleyip dilimleyin ve kararmaması için limonlu suda bekletin. Maydanozu temizleyip kıyın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın. Dilpeynirini küp küp doğrayın. Domatesleri yıkayıp ortadan ikiye kesin. Sıvıyağı tavada ısıtıp soğanı pembeleştirin. Mantar, brokoli ve zeytinleri ekleyip 2 dakika daha kavurun. Ocaktan alıp domates, 1 tutam tuz ve karabiberi ekleyin. Yumurtaları bir kâseye kırın. Krema, maydanoz, peynir ve 1 tutam tuz ilave edip karıştırın. Brokoli ve mantarlı karışımı yumurtalı karışıma ekleyip karıştırın. Yuvarlak fırın kalıbını yağlayıp hazırladığınız karışımı dökün. Üzerini alüminyum folyo ile kapatıp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Folyoyu çıkarıp 5 dakika daha pişirin. Kalıbı fırından alıp soğumaya bırakın. Omleti servis tabağına alıp zeytin ve domateslerle süsleyin. Dilimleyip servis yapın.