



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMSİLİ SEBZELİ OMLET

250 gr hamsi
30 gr tereyağı
4 adet yumurta
2 adet havuç
100 gr dilimlenmiş mantar
2 adet sivri biber
2 dal taze nane

Hamsileri ayıklayıp temizleyin. Bol suyla yıkayıp suyunu süzün. Havuçları soyup rendeleyin. Biberleri temizleyip ince doğrayın. Taze naneyi kıyın. Havuç, biberler ve taze naneyi bir kaptaki harmanlayın. Yumurtaları ayrı bir kasede bir çay kaşığı tuz ile iyice çırpın. Tereyağını tavada ısıtıp hamsileri kızartın. Sebzeleri ilave edip birkaç dakika kavurun. Çırpılmış yumurtaları ekleyin. Tavanın kapağını kapatıp kısık ateşte 5 dakika kadar pişirin. Ocaktan alın. Dilimleyip maydanoz ve taze soğanla birlikte sıcak servis yapın.