



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI VE SARIMSAKLI FRİTTATA

<https://migros.com.tr>

4 yumurta
1 tutam dereotu
1 kabak
1 tutam nane
1 soğan
6 kestane mantarı
1 tutam maydanoz
2 adet sarımsak
Tuz
Karabiber
5 yemek kaşığı sıvıyağ

1. Mantarları haşlayın ve süzün.
2. Haşlanan mantarları istediğiniz büyüklükte doğrayın.
3. Bu sırada fırınınızın ızgarasını açın ve 200 dereceye getirip ısınmaya bırakın.
4. Soğanı, biberi, maydanozu, naneyi ve dereotunu doğrayın.
5. Tavaya sıvı yağı, sarımsağı, soğanı ve kabakları alıp tuz ekleyin 1 dakika kadar kavurun.
6. Üzerine biberleri ekleyip hafifçe kavurmaya devam edin.
7. Mantarları ekleyip 1-2 dakika daha kavurun.
8. Yumurtalara tuz, karabiber, maydanoz, dereotu ve naneyi ekleyip iyice çırpın.
9. Yumurtaları pişen malzemenin üzerine dökün ve eşit dağılmasını sağlayın.
10. Tavayı ocaktan alıp fırına koyun ve 4-5 dakika yumurtalar kabarıncaya kadar pişirin.
11. Frittatanızı dilimleyerek servis yapın.

