



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARNABAHARLI FRİTTATA

2 diş sarımsak  
1/2 kg karnabahar  
1 adet kırmızı biber  
1 adet soğan  
1/2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri  
6 dal maydanoz  
1 çay bardağı süt  
1/2 adet limon suyu  
5 adet yumurta  
2 yemek kaşığı margarin  
Tuz  
Karabiber

1. Su ve limon suyunu tencerede kaynatın.
2. Kaynamaya başlayınca içine karnabaharları ekleyip haşlayın.
3. Diş gelecek şekilde haşladıktan sonra ocaktan alıp suyunu süzün.
4. Margarini tavada eritin.
5. Soğan ve sarımsakları ekleyip margarinde 2-3 dakika soteleyin.
6. Kırmızı biberi de minik minik doğrayın ve soğanlara ekleyip 2 dakika daha soteleyin.
7. Karnabaharları da ekleyip yaklaşık 4 dakika kısık ateşte soteleyin.
8. Süt, rendelenmiş kaşar peyniri, yumurtayı, tuzu ve karabiberi ayrı bir kaptan iyice karıştırın ve sebzelerin üzerine dökün.
9. Son olarak üzerine ince ince kıydığınız maydanozları ekledikten sonra tavanın kapağını kapatıp kısık ateşte omlet kıvamına gelinceye kadar pişirin.
10. Üstünün kızarması için omleti ayrı bir tavaya alıp ters çevirip kızartın.
11. Sıcak olarak servis edin.