



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTARLI FRİTTATA

1 adet patates  
1 adet kuru soğan  
1 adet yeşil biber  
10 adet mantar  
1 tutam maydanoz  
4 adet yumurta  
Tuz  
Karabiber  
4-5 yemek kaşığı sıvı yağ

Mantarları haşlayıp dilimleyin.

Soğanları piyazlık doğrayın.

Patatesleri ve biberi de küp küp doğrayın.

Sıvı yağı tavada kızdırın.

Patatesleri ve soğanı tavaya alıp kavurmaya başlayın.

1 dakika kadar kavurduktan sonra biberleri de ilave edip kavurmaya devam edin.

Son olarak mantarları da ekleyin ve 1-2 dakika daha kavurun.

Bu esnada maydanozları ince ince kıyın.

Tuz ve biberle birlikte yumurtalarla birleştirin ve güzelce çirpın.

Sebzeler pişince çirpılmış yumurtayı tavaya ekleyin ve kalınlığı eşit olacak şekilde yayın.

Kapağını kapatıp yumurtalar kabarana kadar pişirin.

Eğer fırına girebilen bir tavanız varsa frittata için bu tavayı kullanabilirsiniz. Bu durumda fırını ızgara ayarına

getirip 200 derecede önceden ısıtın. Yumurtaları tavaya aktardıktan sonra tavayı fırına verip 4-5 dakika

pişirmeniz yeterli olacaktır.

Frittata'yı dilimleyerek servis edin.

