



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## OMLET SANDVIÇ

4 yumurta  
1 çay bardağı süt  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çay kaşığı tuz  
Yarım demet maydanoz  
1 adet domates  
Yarım demet tere  
30 gram peynir

Derin bir kabın içinde yumurtaları çırpın. İçine süt ve tuzu koyup karıştırın. Tavada tereyağını eritin, içine yumurtalı karışımdan döküp 4 dakika pişirin. Sonra içine yıkanmış yeşillikleri, peyniri ya da istediğiniz şeyleri katıp omleti ikiye katlayın. Servis tabağına aktarın sıcak yiyin.