



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OTLU OMLET

- 4 adet yumurta akı
- 1 yumurtanın sarısı
- 2 kırmızıbiber
- 3 sivri biber
- 2 çorba kaşığı süt
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 gram lor peyniri
- 1 kabak

Öncelikle sebzeleri küp keklinde doğrayın. Daha sonra bu sebzeleri tavada zeytinyağıyla birlikte 3 dakika kavurun. Bu arada yumurtaların sarıları ve aklarını ayırın. Aklarına 1 adet yumurtanın sarısını ekleyip çırpın. Bu şekilde hazırlanan omlet size gün boyu enerji verecektir. Daha sonra kavrulmuş sebzelerin üzerine yumurtaları dökün. Üzerine de lor peynirini serpip kapağı kapatın ve 3 dakika kadar pişirin. Servis tabağına alıp ikram edin.

