



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YULAF LI PEYNİRLİ OMLET

- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 yemek kaşığı süt veya su
- 50 gram lor peyniri veya rendelenmiş beyaz peynir
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı çörek otu veya keten tohumu (isteğe bağlı)
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
- 1 dal taze maydanoz veya dereotu (doğranmış)

Yulaf ezmesini süt veya su ile karıştırarak 5 dakika bekletin. (Böylece yumuşayıp omlete daha iyi karışacaktır.)

Bir kasede yumurtaları çirpin.

Yumuşamış yulaf, peyniri, tuz, karabiber ve diğer baharatları ekleyin.

Maydanoz veya dereotunu ekleyerek karışımı iyice çirpin.

Tavaya zeytinyağını ekleyin ve orta ateşte ısıtın.

Omlet karışımını tavaya dökün ve kapağını kapatıp kısık ateşte 3-4 dakika pişirin.

Alt kısmı kızardığında spatula yardımıyla ters çevirin ve diğer tarafını da 2-3 dakika pişirin.

Omleti dilimleyerek tabağa alın.

Üzerine biraz çörek otu serpebilir, yanına domates ve salatalık ekleyebilirsiniz.

Sıcak servis yaparak sağlıklı kahvaltınızın tadını çıkarın!

