



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE GRATİNLİ OMLET (12 AY)

İki bebek için malzemeler:

1 kabak

1/2 rendelenmiş havuç

Çok ince şeritlenmiş yarım soğan

1.5 dilim pastırma

3 yumurta

65 ml süt

65 ml krema

1/2 çorba kaşığı yağ

30 g rendelenmiş kaşar peyniri

Kabağı ve havucu rendeleyin. Pastırmayı çok küçük kareler halinde kesin, pastırma, rendelenmiş havuç, rendelenmiş kabak, soğan ve otları bir kaba aktarın, kenara kaldırın.

Omlet hazırlamak: Bir kasede süt ve kremayı karıştırın, yumurtayı kırın. Az önce hazırlanan mevsim sebzelerini ve pastırmayı katın iyice karıştırın. Bu karışımı yağ gezdirerek kızdırılmış bir tavaya dökerek 10 - 15 dakika pişirin, rengi altın sarısı olsun.

Bunlar pişerken fırını yakın altın sarısı omletin üzerine rende kaşarı serin ve fırında 3 dakika gratine edin.

Bir kek gibi kesin ve bir salata veya sebze ile birlikte yedin.