



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PÜRELİ OMLET

Malzemeler:

- 1 adet küçük boy karnabahar
- 6 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 3 diş sarımsak
- 1 adet limon
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeterince tuz, biber

Karnabaharı temizleyip bol suda haşlayınız. Suyunu süzüp karnabahar çiçeklerini çatalla veya püre makinesinde ezerek püre haline getiriniz. Yumurtaların beyazını sarısından dağıtmadan ayırınız Beyazını bir kasede toplayıp içine üç kahve kaşığı tuz, bir kahve kaşığı limon suyu sıkıp çırpınız. Çırpıttığınız beyazı sebze püresine karıştırıp bütünleştirdiniz. Tuzunu biberini ekip bir çorba kaşığı zeytinyağı ilave edip hafif ateş üzerinde 4-5 dakika pişiriniz. Fırına girecek altı kaseye püreyi bölüştürünüz. Ortasına sarımsaklı yoğurt koyup yumurtanın sarısı için bir yuva açın ve buraya sarıyı yerleştirin. Kızgın fırında 2-3 dakika tutup,sıcak sıcak üzerine limon sıkıp servis yapın.