



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ FIRIN OMLET

Malzeme:

- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 adet patates
- 2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
- 100 gram brokoli
- 100 gram brüksel lahanası
- 100 gram pırasa
- 100 gram konserve bezelye
- 1 adet sarı biber
- 1 adet kırmızı biber
- 6 adet yumurta
- Yeteri kadar fesleğen, maydanoz
- Yeteri kadar tuz, karabiber, pulbiber

Soğan ve sarımsağı minik, patatesi küp şeklinde doğrayın. Tavada zeytinyağıyla soğan, sarımsak ve patatesleri soteleyin. Kalan sebzeleri de ince doğrayıp bezelyelerle birlikte tavaya alın. 5 dakika daha tüm sebzeleri sotelemeye devam edin. Başka bir kaptaki yumurtaları çırpın. Sebzeleri ve yumurtayı baharatlarla karıştırıp ısıya dayanıklı bir kaba boşaltın. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 10.11.2023