



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ FRİTTATA

<https://www.elele.com.tr>

6 yumurta
250 gr karnabahar
250 gr brokoli
2 taze soğan
200 gr mantar
1.5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 sarı biber
1 kırmızıbiber
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Brokoli ve karnabaharları küçük parçalara ayırıp buharda hafif haşlayın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip küp şeklinde doğrayın. Mantar, biber ve taze soğanları tavada zeytinyağı ile soteleyin. Brokoli ve karnabaharı ekleyip 2 dakika daha pişirin. Yumurtaları bir kasede çırpın ve tuz, karabiber ekleyip karıştırın. Tavadaki sebzelerin üzerine yumurtayı dökün. Üzerine kapak kapatarak kısık ateşte 6-7 dakika pişirin. Üzerine kıyılmış maydanoz serpiştirerek sıcak servis yapın.

