



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## SEBZELİ FRİTTATA

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

6 adet yumurta  
250 gr karnabahar  
250 gr brokoli  
2 adet taze soğan  
200 gr mantar  
1,5 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 adet sarı biber  
1 adet kırmızı biber  
Tuz  
Karabiber

İlk olarak karnabahar ve brokolileri parçalara ayırarak buharda haşlayın.

Biberleri küp şeklinde doğrayın.

Daha sonra mantarları ve taze soğanı da tavada pişirin.

İçine haşladığınız karnabahar ve brokolileri ekleyin.

Yumurta, tuz ve karabiberi bir kaptaki çırpın.

Tavada pişirdiğiniz sebzelerin üzerine dökün.

5-6 dakika pişirin.

Üzerini süslemek için domates, zeytin ve kıyılmış maydanoz koyabilirsiniz.



