



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ OMLET BOHÇASI

Yarım ay bardağı sıvıyağ
1 adet haşlanmış patates
Yarım adet haşlanmış kum havucu
1 adet haşlanmış kabak
1 diş sarımsak
1 orba kaşığı doğranmış domates
Tuz
Karabiber
3 adet yumurta
Yarım orba kaşığı süt
1 tatlı kaşığı tereyağı
3-4 dal dereotu
1 ay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Sıvıyağı tavada kızdırın.

Haşlayıp küp doğradığınız patatesi, ince dilimlediğiniz havucu, küp doğradığınız kabağı, incecik kıydığınız sarımsağı ve domatesi 3-4 dakika soteleyin.

Tuz ve karabiberi ekleyerek ateşten alın.

Yumurtaları süt ile beraber çukur bir kasede iyice çırpın, tuz ve karabiber ekleyerek ırmaya devam edin.

Omlet tavaını kızdırın, kızgın tavayı kağıt havlu veya kuru bir bezle silin. Tereyağını tavada eritin.

Tavayı sallayarak yağı kahverengi olmadan köpüklenme kıvamına getirin.

Yumurtaları tavaya dökerek hızlıca pişirin. Omlet hafifçe tutuncaya kadar atal ile biraz karıştırın.

Omlet, tutmaya başlar başlamaz sebzeli karışımı ortasına yerleştirin ve dört bir yandan kare oluşturacak şekilde omleti katlayın.

Ters çevirerek diğ er tarafını kızartın.

Tavayı hafifçe sallayarak kıvrılan kısmı alta gelecek şekilde servis tabağına kaydırın. Sıcakken üzerine ince kıyılmış dereotu ile karıştırdığınız kaşar peynirini serpin ve üçgen şeklinde ikiye bölerek servis yapın.

Not: Yumurtalı yemekleri yaparken, yumurtalar önce teker teker küçük bir kaba kırılmalı, ondan sonra yemeğ e katılmalıdır. Omlet tavaını kızdırdıktan sonra silinmesinin nedeni, ard arda omlet yaparken öncekinden kalan kırıntı ve fazla yağın temizlenmesini ve böylece yeni omletin dibini tutmadan pişirilmesini sağlamak içindir. Omlet yaparken tavadaki yağın iyice kızmış olması önemlidir. Yalnız margarin kullanıldığı takdirde belirli ısıdan sonra margarin yanar. Bu sebepten margarinin yanı sıra biraz sıvıyağ ve tereyağı eklenmelidir. Böylece hem yanma önlenir hem de omletiniz daha lezzetli olur.

