



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ OMLET

- 3 tane yumurta
- 4 adet mantar
- 5 yaprak ıspanak
- 2 yemek kaşığı kıyılmış dereotu
- 4 yemek kaşığı yağ
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 dilim beyaz peynir

Öncelikle mantarlar halka halka doğranıp 3 yemek kaşığı yağda kavrulur. Daha sonra üzerine doğranmış ıspanaklar da eklenip 2-3 dk kavrulur. Yumurta, tuz, un ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ bir kasede iyice çırpılıp tavadaki sebzelerin üzerine eklenir kısık ateşte pişmeye bırakılır arada omlete delikler açarak üzerindeki pişmemiş yumurtanın her yere dağılması sağlanır daha sonra yumurtanın üst kısmı pişmeye yakın her yerine eşit miktarda olacak şekilde doğranmış dere otu ve peynir ilave edilir ve omletin bir yarısı diğer yarısının üzerine katlanır D şeklinde. Daha sonra maşa yardımıyla D şeklindeki omleti diğer yüzüne çevirip 2-3 dakika daha kısık ateşte pişirip servis edebilirsiniz

