



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

- 3 adet yumurta
- 1 adet orta boy haşlanmış patates
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 adet büyük boy domates
- 1 adet orta boy yeşil biber
- 1 adet orta boy kırmızı biber
- 3 adet mantar
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
- 1/4 demet çok küçük doğranmış maydanoz
- 1/2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Arzuya göre kabuğunu soyduğunuz domatesi iri küpler halinde doğrayın.

Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız yeşil ve kırmızı biberleri domateslerle uyumlu olacak şekilde kesin.

Nemli bir bezle üzerlerini sildiğiniz mantarları ince ince kesin.

Zeytinyağını orta boy bir yumurta tavaında kızdırın. Doğramış olduğunuz sebzeleri, yüksek ateşte kısa süre soteleyin. Düz bir tabağa aldığınız sote sebze karışımını kısa bir süre bekletin.

Omlet hazırlığı için; haşlanmış patatesi rendenin kalın tarafıyla rendeleyin.

Yumurta, süt, tuz ve karabiberi, rendelenmiş patates ilavesiyle derin bir kasede karıştırın.

Sebzeleri sotelediğiniz tavayı yeniden ocağa alın. Çırpılmış yumurta karışımını tavaya aktarın.

Kısık ateşte pişmeye başlayan omletin orta kısmına sote sebze karışımı ve rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirin. Küçük parçalar halinde doğranmış maydanozu ekleyin.

Geniş bir spatula yardımıyla ortadan ikiye katladığınız sebzeli omleti, kısa bir süre daha kısık ateşte pişirmeye devam edin.

Servis tabağına aldığınız içi dolgulu omleti, kızarmış ekmek dilimleri eşliğinde bekletmeden servis edin.

