



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

2 adet yumurta
1 yemek kaşığı süt
1/4 adet kırmızı biber, (ince doğranmış)
1/4 adet yeşil biber, (ince doğranmış)
1/4 adet küçük kabak, (rendelenmiş)
1 avuç ıspanak, (doğranmış)
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 dilim tam tahıllı ekmek
Bir tutam karabiber ve tuz
İsteğe bağlı 1 tatlı kaşığı lor peyniri veya az yağlı beyaz peynir kullanabilirsiniz

Belirtilen sebzeleri ince ince doğrayın.

Daha sonra kabakları yıkayarak kabuklarını soyup, rendeleyerek bir kenara alın.

İspanakları sirkeli suda birkaç dakika bekletelim. Temizliğine emin olduğumuz ıspanakları güzelce yıkayıp ince ince doğrayın.

Bir kaseğin içerisine önce yumurtaları sonra süt, tuz ve karabiber ekleyerek çırpın.

Tavaya biraz zeytinyağı ekledikten sonra orta ateşte ısıtın.

Sotelediğiniz kırmızı ve yeşil biberleri, ardından da rendelenmiş kabak ve ıspanağı ekleyerek yumuşayana kadar pişirin.

Kavrulmuş sebzelerin üzerine çırpılmış yumurta dökün. Omletin altı pişene kadar bekleyin. Omletin altının piştiğinden emin olduğunuzda spatula yardımıyla dikkatlice çevirin.

Ön ve arka tarafı pişen omletinizi tabağa alın. İsteğe bağlı üzerine lor peyniri ekleyebilirsiniz. Yanına tam tahıllı ekmek dilimi ekleyebilirsiniz.

