



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ OMLET

3 adet yumurta (isteğe bağılı olarak 1 tam yumurta, 2 yumurta beyazı kullanılabilir),
1 avuç brokoli (küçük parçalara ayrılmış),
1/2 adet kabak (rendelenmiş veya ince dilimlenmiş),
1/2 adet kırmızı kapyta biber (küp doğranmış),
1/4 adet avokado (dilimlenmiş veya küp doğranmış, isteğe bağılı),
4-5 adet çeri domates (ikiye kesilmiş),
1 yemek kaşığı lor peyniri veya az tuzlu beyaz peynir (ufalanmış),
1 tatlı kaşığı zeytinyağı veya hindistancevizi yağı,
Tuz ve karabiber (damak tadınıza göre),
1 tutam kekik veya pul biber (isteğe bağılı),
1 tatlı kaşığı chia tohumu (isteğe bağılı, ekstra lif ve omega-3 için),
1 tatlı kaşığı taze maydanoz veya dereotu (ince doğranmış),

Brokoliyi küçük çiçeklere ayırın ve çok kısa bir süre (1 dakika kadar) sıcak suda haşlayıp süzün.

Kırmızı biberi küp küp doğrayın.

Kabağı rendeleyin veya ince dilimler halinde kesin.

Çeri domatesleri ikiye bölün.

Avokadoyu doğrayın (isteğe bağılı, omletin yanında servis edebilirsiniz).

Yumurtaları bir kaseye kırın ve çatal veya çırpıcı ile iyice karıştırın.

Tuz, karabiber ve isteğe bağılı baharatları ekleyin.

Eğer kullanıyorsanız chia tohumunu da yumurtalara karıştırın.

Orta boy bir tavayı orta ateşte ısıtın ve zeytinyağını ekleyin.

Önce kırmızı biberleri ve rendelenmiş kabağı ekleyerek birkaç dakika soteleyin.

Ardından brokoliyi ve çeri domatesleri ekleyip karıştırarak sebzelerin hafifçe yumuşamasını sağlayın.

Çırpılmış yumurtaları tavada sebzelerin üzerine dökün.

Üzerine lor peyniri veya beyaz peyniri serpiştirin.

Tavayı düşük ateşe alın ve omletin alt kısmının pişmesini bekleyin. (Üst kısmı da pişsin isterseniz tavanın kapağını kapatabilirsiniz.)

Pişen omleti dikkatlice katlayarak servis tabağına alın.

Yanında avokado dilimleri veya üzerine ince doğranmış taze otlar ekleyerek servis edin.



