



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

- 3 adet yumurta
- 1/2 kırmızı biber (ince doğranmış)
- 1/2 yeşil biber (ince doğranmış)
- 1 küçük domates (çekirdekleri çıkarılmış ve doğranmış)
- 1 avuç ıspanak yaprağı (isteğe bağlı)
- 1/4 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
- Tuz ve karabiber (isteğe göre)

Biberleri, domatesi ve ıspanak yapraklarını doğrayın.
Orta ateşte bir tavayı ısıtın ve zeytinyağı veya tereyağını ekleyin.
Biberleri tavaya ekleyin ve 2-3 dakika soteleyin.
Ardından domates ve ıspanak yapraklarını ekleyip karıştırın.
Bir kasede yumurtaları çirpin, üzerine tuz ve karabiber ekleyin.
Çırpılmış yumurtaları tavaya dökün. Karışımın eşit şekilde yayılması için tavayı hafifçe sallayın.
Alt tarafı piştikten sonra (2-3 dakika), rendelenmiş kaşarı serpiştirin.
Omletin bir tarafını diğerinin üzerine katlayarak servis tabağına alın.
Taze maydanozla süsleyebilir ve yanında taze ekmek, zeytin ve bir bardak çayla servis edebilirsiniz.

