



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

3 adet yumurta
1 küçük domates (küçük küpler halinde doğranmış)
1/2 yeşil biber (ince dilimlenmiş)
1/2 kırmızı biber (ince dilimlenmiş)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1/4 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 yemek kaşığı süt
1 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
Tuz ve karabiber (damak zevkine göre)
İsteğe bağlı: Bir tutam maydanoz veya dereotu (ince doğranmış)

Tavayı ocağa alın ve zeytinyağını ısıtın.
Soğanları ekleyip hafif pembeleşene kadar soteleyin.
Ardından biberleri ekleyip 2-3 dakika daha pişirin.
Domatesleri ekleyin ve 1-2 dakika soteleyip fazla suyunu çektirin.
Bir kasede yumurtaları çırpın.
Süt, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.
Sotelediğiniz sebzelerin üzerine yumurta karışımını dökün.
Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirin.
Kısık ateşte, kapağı kapalı şekilde omleti pişirin.
Omlet tamamen pişip altı kızardığında tavadan alın.
Üzerine doğranmış maydanoz veya dereotu serperek sıcak servis yapın.

