



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

175 gr soğan
1 yemek kasığı sivi yağ
1 dis sarımsak
1 orta boy kırmızı biber
1 orta boy yeşil biber
450 gr domates
6 yumurta
biraz kekik

Bir tavaya zeytinyağını koyun. Doğranmış soğanı içine ekleyip, rengi değişip, yumuşayınca kadar orta ateşte kavurun. Diğer tarafta sarımsağı dövün ve tavanın içine ekleyin. Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp, küçük küçük doğrayın ve onu da tavaya ilave edin. Sık sık karıştırarak 6-7 dakika kadar pisirin. Domatesleri soyup çekirdeklerini ayırdıktan sonra ufak ufak doğrayın. Onu da tavaya ekleyin. Suyunu çekip, iyice pisinceye kadar bekleyin. Bir kaptaki yumurtaları hafifçe çirpin ve maydanoz ile diğer baharatları da ekleyerek tavaya dökün. Bir spatula yardımıyla yumurtanın her tarafa karışmasını ve iyice pismesini sağlayın. Karışını katılaşip, altın rengini alıncaya kadar pisirin. Omlet pistikten sonra ince ince kiydiğiniz maydanozları üzerine serperek, bir dilim taze ekmeğin eşliğinde servis yapın.



Fotoğraf "dolu" tarafından gönderildi. 26.12.2024