



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

1 patlıcan
1 patates
2 kabak
2 domates
1 salçalık kırmızı biber
10 yeşil zeytin
6 yumurta
4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
2 çorba kaşığı margarin
1 kepçe su
4-5 dal maydanoz
Tuz
Karabiber

Patlıcan, kabak, domates ve patatesi temizleyip küp küp doğrayın. Kırmızı biberi ince şeritler halinde doğrayın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp dilimleyin. Maydanozu yıkayıp ince ince doğrayın. Margarini teflon tavada eritin. Sırasıyla patlıcan, patates, kabak ve domatesleri ilave edip kavurun. 1 tutam tuz, maydanoz ve 1 kepçe su ekleyip kısık ateşte sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Yumurtaları geniş bir kasede çırpın. Kaşar peyniri, zeytin, tuz ve karabiber ilave edip iyice karıştırın. Yumurtalı karışımı tavadaki sebzelerin üzerine gezdirerek dökün. Tavayı sağa-sola sallayıp eşit olarak yayılmasını sağlayın. Kenarları tavadan ayrılmaya başlayınca kadar orta ateşte pişirin. Yapışmasını önlemek için arada bir tavayı sallayın. Sıcak ya da ılık olarak servis yapın.

