



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ OMLET

200 gram soğan
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
1 orta boy kırmızı biber
1 orta boy yeşil biber
450 gram domates
6 adet yumurta
Biraz kekik
5 dal taze maydanoz

Bir çorba kaşığı zeytinyağını genişçe bir tavaya koyalım. İnce ince doğradığımız soğanı içine ekleyip, rengi pembeleşip, yumuşayınca kadar orta ateşte kavuralım.

Diğer tarafta sarımsağı dövüp tavanın içine ekleyelim. Biberle rin çekirdek yatakları nı çıkarıp, küçük küçük doğrayarak tavaya ilave edelim. Ara sıra karıştırarak yaklaşık 6-7 dakika pişirelim.

Domatesleri soyup çekirdeklerini ayırdıktan sonra küçük küçük doğrayarak, tavaya ilave edelim. Domatesler bıraktıkları suyu çekip, iyice pişinceye kadar bekleyelim.

Bir kapta yumurtaları hafifçe çırıp, maydanoz ve baharatları da ekleyerek tavaya ekleyelim. Spatula yardımı ile yumurtanın iyice pişmesini sağlayalım. Karışım katılaşıp, altın rengini alıncaya dek pişirelim.

Omlet piştikten sonra ince ince kıydığımız maydanozları üzerine serpererek, bir dilim taze ekmek eşliğinde servis yapalım.

Not: Domatesin kabuklarını soyup küçük küçük doğramakla uğraşmak istemiyorsanız, hazır olarak satılan soyulmuş domateslerden kullanabilirsiniz.

