



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVA

2 adet pırasa
8-10 ıspanak yaprağı
200 g domates
3 adet sivri biber
40 g tereyağı
6 adet Keskinöğlü yumurta
1 demet maydanoz
Tuz, karabiber, pul biber

Pırasaları temizleyip ince ince doğrayın. Ispanak yapraklarını temizleyip ince ince kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın. Maydanozu temizleyip kıyın. Bir tavada tereyağını kızdırıp pırasaları içine atıp kavurun. Küp küp doğranmış domatesi ekleyip kavurmaya devam edin. Ispanak ve doğranmış sivri biberleri de ilave edip birkaç dakika daha kavurun. Yumurtaları üzerine kırıp tuz, karabiber ve pul biberi de ilave edin. Tahta kaşıkla hafifçe karıştırıp 5 dakika pişirin. Hazırladığınız sebze tava'nın üzerine maydanozu serpiştirip sıcak olarak servis edin.

