



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TOST

1 adet yumurta
1 yaprak kırmızı lahana
Yarım havuç rendesi
1 adet taze soğan
Tuz
Tost ekmeđi
Ketçap

Son derece sağlıklı ve lezzetli tost için öncelikle yarım havucu rendeleyelim.Kırmızı lahananın sert damarını çıkartıp rulo haline getirip ince ince kıyalım.Taze soğanımızda uzunlamasına ince ince keselim. Tüm sebzeleri bir kapta bir adet yumurta ve tuz ile karıştıralım.Dilerseniz isteğe göre baharatta ilave edebilirsiniz. Bir tavada arkalı önlü sebze omletimizi pişirelim. Tost ekmeğlerini kızartma makinasında kızartalım. Tost ekmeğinin arasına sebze omletimizi yerleştirip ketçap sıkıp servis yapalım.

