



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFRIYELİ SEMİZLİ OMLET

1 ay bardađı tel Őehriye
5-6 dal semizotu
4 adet yumurta
1 adet domates
1 ay kaŐığı karabiber
4 orba zeytinyađı
1 tatlı kaŐığı tuz

Őehriye haŐlanır ve suyu sűzűlűr. Semizotu ince kıyılır, domates rendelenir, karıŐtırılır. Yumurta, tuz, karabiber katılır, biraz daha karıŐtırılır. Tavaya zeytinyađı konur, orta ateŐte ısınınca karıŐım dűkűlűr. İki yűzű kızarıncaya servise sunulur.