ŞEKER HASTALARINA OMLET

3 adet yumurta
1/2 çay bardağı süt
1 adet patates
1 adet küçük boy havuç
1 adet kırmızı kapya biber
1 adet yeşil biber
4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

1/2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Patatesi, biberleri ve havucu küçük küçük doğrayın.
Sıvı yağı geniş bir tavada kızdırıp doğradığınız sebzeleri içine ekleyin.
Kapağını kapatıp arada karıştırarak yumuşayana kadar pişirin.
Çok az tuz ekleyip karıştırın ve ateşten alın.
Yumurtaları, sütü ve unu derin bir kaba alıp tuz ilavesiyle iyice çırpın.
Ayrı bir tavada yağı kızdırın.
İçine omlet karışımını dökün.
Omlet yarı yarıya pişince üzerine sebzeleri yayın ve peyniri serpin.
Kapağını kapatıp peynir eriyene kadar pişirin.

© lezzetler.com tarif no:164149 • adı:Şeker Hastalarına Omlet • gönderen:Doctor • indirme tarihi:23.05.2024 - 02:23