



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEMİZ RUHU OMLETİ

Yarım demet semizotu
3 adet yumurta
1 ay kaşığı tuz
Yarım ay kaşığı karabiber
3 orba kaşığı zeytinyağı

Önce semizotu dal ve yaprakarıyla birlikte ince ince kıyılır. Yumurtalar ukur bir kaseye kırılır, tuz ve karabiber serpilir, tamamen parçalanana kadar çırpılır. Üzerine kıyılan semizotları ilave edilir. Yanmaz tavaya zeytinyağı gezdirilir. Isınınca semizli karışım dökülür. Arzu edilen kıvamda pişirilir.