



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BÖBREKLİ OMLET

Michael Montignac

12 YUMURTA  
1 DANA BÖBREĞİ (250-300 GR)  
3 ÇORBA KAŞIĞI AYÇİÇEK YAĞI  
YARIM SU BARDAĞI KREMA  
1 TATLI KAŞIĞI HARDAL  
2 ARPACIK SOĞANI  
TUZ  
KARABİBER

Böbreği iyice temizleyin ve iri parçalara doğrayın. Bunları bir çorba kaşığı ayçiçek yağında, kuvvetli ateşte kızartın, İçleri pembeleşmeli.

Ateşten alıp, üzerlerine tuz biber ekin ve sıcak bir yerde, soğutmadan bekletin.

Aynı tavaya kıyılmış arpacık soğanlarını, hardal ve kremayı koyun. Sos koyulana dek pişirin.

Sonra tavaya bir tarafta sıcak olarak beklettiğiniz böbrekleri atın. Hepsini iyice karıştırın.

Başka bir tavada kalan ayçiçek yağını ve yumurtaları kullanarak büyük bir omlet yapın. Omlet pişince ortasına böbrekleri koyun ve omleti ikiye katlayıp bohça gibi kapatın. Hiç bekletmeden servis yapın.