



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPANYOL USULÜ OMLET

6 yumurta
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 soğan (ince doğranmış)
3 diş sarımsak (dövülmüş)
2 orta boy domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanmış ve doğranmış)
1 kırmızı salçalık biber (doğranmış)
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
1 çorba kaşığı süt
60 gr konserve iç bezelye (istenirse)

Zeytinyağı orta boy bir tavada orta ateşte kızdırınız. Soğan ve sarımsağı ekleyip, araya karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz. Domates ve kırmızı dolmalık biberi katıp 3 dakika daha pişirdikten sonra, tavayı ateşten indirerek bir kenarda sıcak tutunuz. Yumurta, tuz, biber ve sütü orta boy bir kasede, çatalla iyice çirpınız. Bezelyeleri (istenirse) katınız.

Önce ızgaranızı iyice kızdırınız. Tavayı yeniden ateşe oturtup, yumurtalı karışımı ekleyiniz. Tavadaki karışımı karıştırıp bir kaç dakika, dibi biraz tutana kadar bekleyiniz. Spatula ile omletin kenarlarını kaldırıp tavayı öne eğerek, üstteki pişmemiş kısmı tavaya akıtınız. Tavayı düz olarak yeniden ateşe oturtup, omletin dibinin yeniden biraz tutmasını bekleyiniz.

Tavayı ateşten indirip ızgaraya sokarak 2 dakika, omletin üstü kızarana kadar pişiriniz. Tavayı ızgaradan alıp, omleti ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. Omleti dilim dilim keserek servis ediniz.