



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI OMLET

300 gram mantar
8 adet yumurta
1 demet maydanoz
2 adet orta boy domates
4 orba kaşığı un
1 diř sarımsak
3 kaşık zeytinyağı
3 orba kaşığı orta yağlı süt
Karabiber
Tuz

Mantarları temizleyip yıkadıktan sonra saplarıyla beraber dilimleyelim. Maydanozu ince ince kıyıp, sarımsağı ezdikten sonra uygun büyüklükte bir tavaya koyduğumuz zeytinyağında kavuralım. İçine küçük küçük küp şeklinde doğranmış domatesleri, tuzu ve biraz da su ilave edip birlikte pişirelim. Derin bir kaba yumurtaları kırıp sarısı ile beyazı karışana kadar iyice çırpalım. Unu ve sütü de ilave ettikten sonra bu karışımı mantarların üzerine boşaltalım. Ayrı bir tavaya biraz zeytinyağı koyup kızdıralım. İçine mantarlı malzemeyi döküp her iki tarafını iyice kızartarak sıcak servis yapalım.

[ML® İspanyol Omleti için tıklayın](#)