



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AMERİKAN USULÜ OMLET

- 4 yumurta
- 30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
- 1 orba kaşığı zeytinyağı
- 2 küçük sarımsak (dövülmüş)
- 2 küçük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanmış)
- 1 tatlı kaşığı maydanoz (kıyılmış)
- 1 kahve kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 1+1/2 çorba kaşığı soğuk su

Orta boy bir tavaya zeytinyağı ve tereyağın yarısını (1 çorba kaşığı) koyup, orta ateşte kızdırınız. Soğan ve sarımsağı ekleyip, sürekli karıştırarak 3-4 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz.

Domatesleri katıp, arasına karıştırarak 3 dakika pişiriniz. Maydanozları ekleyip tencereyi ateşten indirerek, bir kenarda sıcak olarak saklayınız.

Yumurta, tuz, biber ve suyu orta boy bir kasede, çatalla iyice çırpıp bir kenara bırakınız.

Kalan 1 orba kaşığı yağı orta boy bir omlet tavasında orta ateşte kızdırıp, yumurtayı akıtarak birkaç saniye, dibi (biraz tutana kadar bekleyiniz. Omletin kenarlarını spatulayla kaldırıp tavayı öne doğru eğerek, üstte kalan pişmemiş yumurtanın tavaya akmasını sağlayınız. Tavayı düz olarak yeniden ateşe oturtup, dibi yeniden biraz tutana kadar bekleyiniz.

Domatesli harcı omletin yarısının üstüne döküp, tavayı eğerek omletin öteki yarısını yarım daire biçiminde, harcın üstüne kapatınız.

Tavayı ateşten alıp, omleti ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. Omleti ikiye kesip servis ediniz.