



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI OMLET

6-8 adet küçük balık (kafası ve kılçıkları çıkarılmış)
2 çorba kaşığı margarin
2 adet yumurta
1 adet kabuğu soyulmuş ve küçük doğranmış orta boy domates
1 çorba kaşığı un
Tuz ve karabiber
Yarım demet ince kıyılmış maydanoz

Karabiber, tuz, un karışımına balıkları atıp, elle karıştırın. Tavaya bir çorba kaşığı sana koyup kızdırdıktan sonra bir kaba çıkarın. Her yanı iyice kızardıktan sonra bir kaba çıkarın. Derin birtabağın içine yumurtaları kırın, tuz ve ince kıyılmış maydanoz ekleyin ve iyice çırpın. Balıkları ve yumurtayı tavanın içine yayın. Omletin iki tarafın da pişince tavanın sapını yukarıya doğru kaldırıp, sağ eliniz ile tavanın sapından ileriye doğru omleti çatalla kıvrarak rulo haline getirin. Sonra servis tabağına çıkarın.