



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEYAZ OMLET

3 yumurta beyazı
1 tatlı kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
Doğranmış yeşillikler (maydanoz, yeşil soğan, dere otu)
Tuz
Rendelenmiş parmesan peyniri

Zeytinyağı ya da tereyağını yapışmaz bir tavaya alarak kısık ateşte ısıtın. Bu sırada yumurta beyazlarını ve bir tutam tuzu güzelce çirpin, bu omletin hafif ve kabarık olmasını sağlayacak. Bunu önceden yapmamanızda fayda var, aksi takdirde yumurta beyazları sönecektir.

Çırttığınız yumurtayı ısınan tavaya dökün ve yaklaşık 1 dakika kadar, ısıya dayanıklı silikon spatula ile devamlı karıştırarak pişirin.

Yeterince piştiğinde dilediğiniz yeşillikleri serpin.

Spatulayı yumurtanın etrafında gezdirerek kenarlarının tavadan ayrılmasını sağlayın ve spatulayı yumurtanın altına yerleştirerek omleti ikiye katlayın.

Güzelce birleşmesi için omletin üzerine hafifçe bastırın.

Daha sonra omleti tavadan kaydırarak servis tabağına alın.

Üzerine biraz parmesan peyniri ya da kaşar peyniri rendeledikten sonra sıcak sıcak servis edin.

