



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENGİNARLI OMLET

Omlet için:

1 su bardağı irmik

2 adet yumurta

2 adet kırmızı biber

150 gram hellim peyniri

1 çorba kaşığı silme un

Yarım demet dereotu

1 çay bardağı süt, tuz, karabiber

Kızartmak için:

1 kahve fincanı sıvıyağ

Enginar için:

12 adet enginar kalbi

Yarım kahve fincanı zeytinyağı

1 adet küçük boy soğan

Yarım limonun suyu

1 kahve fincanı su

1 tatlı kaşığı tozşeker

Tuz

Üzeri için:

5-6 adet kiraz domates

1 çorba kaşığı sıvıyağ

1 tatlı kaşığı hafif kavrulmuş dolmalık fıstık, tuz

Öncelikle omlet için yumurtaları derin bir kaptan çırpıcı ile iyice çirpin. İrmik, küp doğranmış kırmızı biber, iri rendelenmiş hellim peyniri, un, kıyılmış dereotu, tuz ve karabiber ilave edin. En son sütü ekleyin ve tüm malzemeyi iyice karıştırın. Yapışmaz yüzeyli bir tavaya 1 çorba kaşığı sıvıyağ koyun ve içine 2 çorba kaşığı karışımdan dökün. Ters yüz yaparak omletin pişmesini sağlayın. Karışım ve sıvıyağ bitene kadar işleme devam edin. Hazırladığınız omletleri bir kenara alın. Üzeri için tencereye zeytinyağı, kıyılmış soğan, limon suyu ve su koyup, kaynatın. Enginarları ilave edin, tuz ve tozşeker katın. Suyunu çekene kadar pişirin ve soğutun. Kiraz domatesleri sıvıyağda hafif çevirin. Omleti servis tabağına yerleştirip, üzerine enginar kalbi, kiraz domates ve dolmalık fıstık koyarak, servis yapın.