



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRANSIZ USULÜ MENEMEN

- 50 gr (1/4 su bardağı) zeytinyağı
- 1 orta boy yeşil dolmalık biber (beyaz kısmı ve çekirdekleri ayıklanıp, doğranmış)
- 1 orta boy kırmızı dolmalık biber (beyaz kısmı ve çekirdekleri ayıklanıp, doğranmış)
- 3 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanarak, doğranmış)
- 6 yumurta
- 1 kahve kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Büyük bir tavada yağı orta ateşte kızdırıp, yeşil ve kırmızı dolmalık biberleri katınız; 5-6 dakika pişirdikten sonra domatesleri ekleyip 5 dakika, sürekli karıştırarak pişiriniz. Bu arada büyük bir kasede, yumurta, tuz, biber ve maydanozu, iyice karışana kadar çırpınız. Yumurtalı karışımı tavaya döküp, bir kez karıştırdıktan sonra, birkaç saniye dibi tutana kadar bekleyiniz. Spatula yada bıçakla menemenin kenarlarını kaldırıp, aynı zamanda tavayı aşağı doğru eğerek, yumurtanın akmasını sağlayınız. Tavayı yeniden düz biçimde ateşe yerleştirip menemenini iyice pişmesini bekleyiniz. Tavayı ateşten indirip, bir bıçak yardımıyla menemeni ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. İkiye yada üçe keserek, servis ediniz.