



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRİTTATA

450 gr kabak, kesilmiş ve ince, uzun dilimlenmiş
8 adet yumurta
1/3 su bardağı süt
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı taze nane
1,5 çay kaşığı sirke
1 tutam deniz tuzu

Fırını 350 derecede ısıtın.

Geniş bir kasede 8 yumurta, 1/3 bardak sütü ve bir miktar tuz ile çırpın. Frittata'yı pişireceğiniz tavayı orta-yüksek dereceli ateşte ısıtın. Isınan tavaya yumurtalı karışımı yavaşça dökün ve üzerine bir miktar tuz serpin.

Frittata şeklini alana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Tavayı, fırına aktarın ve üzeri altın rengini alana kadar yaklaşık 8 dakika pişirin.

Küçük bir kasede yağ, nane ve sirkeyi 1/4 çay kaşığı tuz ile karıştırın. Hazırladığınız sosu kabakların üzerine döküp, karıştırın. Sıcak olarak servis tabağına koyacağınız frittatanın üzerine salatı sos olarak kabaklı karışımı yerleştirin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 31.10.2022