



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GYERANMARI

www.asyagurme.com

5 Adet Yumurta
½ Çay Kaşığı Tuz
1 Tutam Karabiber
50 Gram Havuç, İnce kıyılmış
1 Adet Soğan (Küçük Boy), İnce kıyılmış
1 Adet Yeşil Soğan, İnce kıyılmış
½ Çay Bardağı Ayçiçek Yağı

Küçük bir kasede 5 adet yumurtayı, tuz, karabiber, ince kıyılmış yeşil soğan, soğan ve havuç ile çırparak karıştırın.

Yapışmaz bir tavaya (yaklaşık 24cm çapında) ayçiçek yağını ilave edin ve orta dereceli ateşte 1-2 dakika kadar ısıtın.

Hazırladığınız yumurtalı karışımın 1/3'ünü tavaya dökün ve her tarafa eşit şekilde dağılması için tavayı dairesel hareketlerle çevirin. Omlet 1-2 dakika kadar piştikten sonra bir spatula yardımıyla sağ taraftan içe doğru katlamaya başlayın.

Birkaç kez katladığınız rulo şeklindeki omleti spatula ile tavanın sağ tarafına yanaştırın ve kalan yumurtalı karışımın yarısını diğer omletin katlamadığınız kısmını da örtecek şekilde tavadaki boşluğa dökün. 1-2 dakika kadar pişmesini bekledikten sonra tekrar katlamaya başlayın ve yumurtalı karışım bitene dek aynı işlemleri tekrarlayın.

Elde ettiğiniz rulo şeklindeki omletin 4 tarafını da hafifçe bastırarak kızartın. Ardından ocağın altını kapatın ve omleti tabağa alıp, 10 dakika kadar soğumasını bekleyin. Eğer evinizde varsa şekil vermek için bambu mat kullanabilirsiniz.

Son olarak hazırladığınız rulo şeklindeki omleti kalın dilimlere ayırın ve yanında sade pilav ile servis edin.

Asya
• GURME •

