



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPANYOL OMLETİ

<https://mutfakradyosu.com>

500 gr taze patates
1 adet küçük boy kuru soğan, ince doğranmış
6 adet yumurta
3 tatlı kaşığı maydanoz, doğranmış
100 ml extra virjin sızma zeytinyağı
2 tutam deniz tuzu
1 tutam karabiber, taze çekilmiş

Patatesleri iyice pişene dek az tuzlu suda haşlayın

Patatesleri 1cm²lik kalın dilimler halinde dilimleyin

Zeytinyağını fırına girebilir bir tavaya koyun ve ocağın altını kısığa yakın orta ateşe getirin. Yağ kızınca soğanları ilave edin ve yaklaşık 5 dk. yavaş olarak kızartın, soğanların renginin dönmemesine dikkat edin

Patatesleri tavaya ilave edin, ocağın altını kısın ve 2-3 dakika kadar yavaş pişirin

Bir kâseye yumurtaları kırın, bir tutam deniz tuzu ve karabiber ilave ederek çeşnilendirin, daha sonra kıyılmış maydanozu ekleyin. Bir çatalla yumurtaları malzemeye birlikte çırpın

Yumurta karışımını tavadaki patateslerin ve soğanların üzerine dökün

Tavayı fırına koyarak ısıyı 160°C²ye getirin ve 20-25 dakika fırında pişirin, omletin üzeri altın sarısı rengini almış olmalı

Tavayı fırında çıkarın ve servis etmeden önce 5 dk. soğumaya bırakın, daha sonra tabaklara koyarak servis edin.

