



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## İSPANYOL OMLETİ

2 veya 3 adet yumurta  
1 çorba kaşığı ayrı ayrı alınmış tereyağı veya margarin  
Az tuz  
Harcı İçin:  
1 tatlı kaşığı yağ  
1 çorba kaşığı zar gibi doğranmış dolma biber  
2 çorba kaşığı kabuksuz kıyılmış domates  
1 çorba kaşığı haşlanıp sıkılmış ıspanak yaprağı  
1 çorba kaşığı piyaz soğan  
Az tuz  
Altı yedi dilim halka kesilmiş soğan

İç Harcı için: Halka soğanı una bulayıp kızgın yağda kızartınız  
Küçük bir kaptaki yağ ile önce piyaz soğan ve biberi iki üç dakika sote yapıp sonra ıspanak, domates ve tuzu ilâve edip üç - dört dakika pişiriniz.  
Yumurta küçük bir kaba kırıp tuzu ilâve ediniz, bir çatalla hafif çırpıp sarı ve beyazını birbirine karıştırınız  
Omlet tavasına ayrı ayrı alınmış yağı koyup kızdırınız  
Yumurta kızarmış soğan hariç diğer bütün malzemeyi ilâve ediniz  
Sol elinizle tavanın sapını tutup sağ elinizle çatalla yumurta karıştırınız  
Koyulaşmaya başlayınca alt üst çevirip bir dakika kadar pişirip tabağa düz olarak çevirip üzerine tam ortasına aşığıdaki kızarmış soğanı koyup servis ediniz.

[ML® İspanyol Omleti için tıklayın](#)

