



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPANYOL OMLETİ

1 adet kırmızı dolmalık biber
1 adet yeşil dolmalık biber
1 baş iri kurusoğan
2-3 diş sarımsak
350 gr. sulu domates
3 çorba kaşığı zeytinyağı
8 adet yumurta
Yeterince tuz, biber

Biberleri yıkayıp enlemesine halka halka kesiniz. Ortalarından tohumlarını çıkarınız. Domateslerin kabuklarını çıkarıp, ince ince doğ-rayınız. Patatesleri soyup tavla zarı büyüklüğünde doğ-rayınız. Omlet tavaına zeytinyağını koyup soğanları sarartınız. Havanda tuzla dövdüğünüz sarımsağı ilave ediniz. Tahta spatula (Marblak) ile; ezerek kavurunuz. Soğan ve sarmısağrkâ-rıştırarak bütünleştiriniz. Soğanlara ayıkladığınız patatesleri ilave ediniz. Aynı şekilde ezerek patatesleri kavurunuz. Patatesler iyice soğanlarla bütünleşince, halka halka doğradığınız biberleri ilave ediniz. Ayrı bir kaba yumurtaları kırınız. Tuzunu, biberini ekip çatalla çırpınız. Yaptığınız bu karışımı tavadaki soğan, patates, biber karışımının içine dökünüz. Karıştırarak ağır ağır pişiriniz. Maşayla tavanın dibini kazıyarak yumurtaların soğan ve patatesle iyice karışmasını sağlayanız. Eğer bunu yapmazsanız, sebzeler omletin içinde yayılmaz, bir yere kümelenir. Kümelenmeyi önleyiniz. Yumurtalar iyice katılaşıncı tavayı ateşten alıp aynen omlet pişirir gibi ters yüz ediniz. Tekrar ateşe koyup iki, üç dakika kadar öteki yüzünün kızarması için pişirip, ılık veya soğuk ikram ediniz.

[ML® Biberli Omlet için tıklayın](#)

[ML® Biberli Omlet \(görsel\)](#)