



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## İSPANYOL USULÜ PATATESLİ OMLET

3 adet patates  
1 adet soğan  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı kıyılmış frenk soğanı  
3 adet yumurta  
Tuz  
Karabiber

Patatesleri yıkayıp soyun ve küp küp doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayın. Zeytinyağını 20 cm çapındaki bir tavada ısıtın. Patates ve soğanları tavada soteleyin. Tuz ve karabiber ekleyin. Patates ve soğanlar renk değişince kısık ateşe alın. Yumurtaları bir kasede çırpın. Frenk soğanını ekleyip karıştırın. Yumurtalı karışımı tavadaki patates ve soğanların üzerine yayın. Her iki tarafını da kızartın. Sıcak olarak servis yapın.

Not: Arzuya göre biber, jambon, mantar, peynir, domates de ekleyebilirsiniz.

[ML® Ekmekli Omlet Videosu](#)

---