



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LA FRITTATA Dİ ZUCCA

<https://mutfakradyosu.com>

400 gr balkabağı, kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve 2cm² lim parçalar halinde dilimlenmiş
2 tatlı kaşığı katkısız un
2 diş sarımsak
4 adet yumurta, hafifçe çırpılmış
Deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber
Extra virjin sıзма zeytinyağı

Balkabağı dilimlerini içini iyice unladığınız bir kaba veya poşete koyun. Ağzını kapatın ve sallayın. Bütün parçalar iyice unlansın.

Genişçe bir tavaya sıзма zeytinyağını ilave edin. Sarımsakları büyük bir bıçağın yanıyla üzerlerine hafifçe bastırarak ezin ve tavaya ilave edin. Sarımsaklar altın sarısı bir renk alana kadar orta ateşte pişirin, daha sora unladığınız balkabağı dilimlerini ilave edin.

Balkabakları kahverengi bir renk alana ve iyice pişene kadar sürekli karıştırarak pişirmeye devam edin. Daha sonra, sarımsakları tavadan çıkarın ve balkabaklarına tuz ilave edin.

Yumurtaları hafifçe çırpın, tuz ve karabiber ilave edin ve daha sonra tavadaki balkabaklarının üzerine dökün. Tavayı dairesel hareketlerle sallayın, böylece yumurta karışımının tavayla düzgün dağılmasını sağlayacaksınız. Karışımın üzerinde hava kabarcıkları oluşursa, sivri bir bıçağın ucunu batırarak patlatın.

Altı katlaşıp altın sarısı bir renk almaya başlayınca, ters yüz edip diğer tarafını pişirin (Omleti pişen yüzü altta olacak şekilde uygun büyüklükte bir tabağa koyup sonra kaydırarak tavaya aktarabilirsiniz).

Her iki tarafı da katlaşıp altın sarısı bir renk alınca, tavadan alıp bir tabağa koyarak servis edin.

