



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI VE TAVUK CİĞERLİ OMLET

4 yumurta (hafifçe çırpılmış)
60 gr (4 çorba kaşığı) + 2 tatlı kaşığı tereyağı
1 küçük arpacık soğanı (ince kıyılmış)
125 gr mantar (silinip temizlenmiş ve doğranmış)
1/2 su bardağı tavuk suyu
2 tatlı kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı krema

Küçük bir tencereye 4 çorba kaşığı yağı koyup, orta ateşte kızdırınız. Soğan ve mantarları ekleyip, arasına karıştırarak 3-4 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz.

Tavuk ciğerlerini katıp, arasına karıştırarak 4-5 dakika, her yanları pembeleşene kadar pişiriniz. Delikli kepçeyle tenceredekileri bir tabağa çıkarıp, sıcak olarak saklayınız.

Tencereye tavuk suyunu ve maydanozu koyup, ateşin altını açarak 5-6 dakika, sos yarısını çekene kadar kaynattıktan sonra, kremayı ekleyiniz.

Ateşin altını kısip, tabaktaki ciğer karışımını katarak karıştırınız. Karışımı 4 dakika kaynatmadan pişirip tencereyi ateşten indirerek, omleti hazırlayana kadar sıcak olarak saklayınız.

Kalan 2 tatlı kaşığı yağı bir omlet tavaasında kızdırıp, yumurtayı akıtınız. Dibi hafifçe tutmaya başlayınca ateşin altını kısip, üstü de oturana kadar pişiriniz. Ciğerli harem yarısını üstüne döküp, omleti spatulayla ikiye katlayınız. Tavayı ateşten alıp spatulayla omleti ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. Omleti ikiye kesip, kalan harcı üstüne ve etrafına dökerek servis ediniz.