



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MENEMEN YATAĞINDA OMLET

2 adet yumurta
2 adet domates
2 adet sivri yeşil biber
1 tatlı kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı su
Küçük bir tutam taze fesleğen
2 yemek kaşığı margarin
Tuz
Karabiber

Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın, biberleri ince ince kıyın. Tuz ve karabiber serptikten sonra 1 kaşık yağı ile tavada bir müddet soteleyin. İnce kıyılmış fesleğeni serpiştirip altını kapatın. Yumurtaları soya sosu ve su ile incelterek iyice çırpın. Küçük bir teflon tavayı kalan yağ ile her defasında yağlayarak, yumurtaları krep yapar gibi 3 seferde pişirin. Hazırladığınız omletleri üstüste koyarak rulo yapın, bıçakla incecik dilimleyin. Menemeni servis tabağına alın. Hazırladığınız omlet şeritlerini üzerine yerleştirin. Dilerseniz maydonozla süsleyerek sıcak sıcak servis yapın.

