



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİRATAMA DONBURI

www.asyagurme.com

50 Gram Frenk Soğanı, Uzunlamasına parçalara kesilmiş
3 Adet Yumurta
1 Çay Kaşığı Soya Sosu
½ Çay Kaşığı Tuz
1 Tutam Taze Çekilmiş Karabiber
2 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı
Servis için:
2 Su Bardağı Sade Pilav

Geniş bir kasede yumurta, mirin, soya sosu, tuz ve 1 tutam taze çekilmiş karabiberi çırparak karıştırın. Hazırladığınız omlet karışımını bir kenarda bekletin.

1 tatlı kaşığı ayçiçek yağını yapışmaz bir tavada yüksek ateşte ısıtın. Frenk soğanlarını ilave edin ve 1-2 dakika kadar soteledikten sonra ocaktan alıp, hazırladığınız omlet karışımına ilave edin. Tekrar çırparak karıştırın. Kalan ayçiçek yağını tavaya döküp, orta dereceli ateşte ısıtın. Ardından omlet karışımını ilave edin ve kapağı kapalı olarak yaklaşık 3-4 dakika pişirdikten sonra ocağın altını kapatın. Buharda pişmiş sade pilav üzerinde servis edin.

