



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## OMLET NİSUVAZ

- 6 yumurta
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 2 büyük domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanmış ve doğranmış)
- 3 ançüez filetosu (doğranmış)
- 8 siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılıp doğranmış)
- 1 kahve kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 2 çorba kaşığı soğuk su
- 15 gr (1 çorba kaşığı) tereyağı

Zeytinyağı orta boy bir tavada kızdırınız. Soğan ve sarımsağı ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar yumuşak ve pembe olana kadar pişiriniz. Domates, ançüez ve zeytinleri katınız. Arasıra karıştırarak 3 dakika daha pişirdikten sonra, tavayı ateşten alıp bir kenarda sıcak olarak saklayınız.

Yumurta, tuz, biber ve suyu, orta boy bir kasede çatalla iyice dövünüz.

Yağı büyük bir omlet tavasında kızdırınız. Yumurtalı karışımı akıtıp karıştırarak, birkaç saniye dibinin biraz tutmasını bekleyiniz. Ateşi kısınız. Spatulayla omletin kenarlarını kaldırıp tavayı öne doğru eğerek, üstteki pişmemiş kısmı tavaya akıtınız. Tavayı düz olarak yeniden ateşe oturtup, omletin dibinin biraz tutmasını bekleyiniz.

Ançüezli harcı omletin yarısının üstüne boşaltıp tavayı öne doğru eğerek, spatulayla omletin öteki yarısını yarım daire biçiminde, harcın üstüne katlayınız.

Tavayı ateşten indirip, omleti ısıtılmış bir servis tabağına kaydırınız. Omleti ikiye yada üçe kesip servis ediniz.