



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## OMLET

<https://www.milliyet.com.tr>

Öncelikle bir kaseye yumurtaları kırın ve içerisine tuz, karabiber ekleyip çırpın. En sevdiğiniz otları ince ince doğrayın ve yumurtalara ekleyin. Bu adım isteğe bağlıdır, ancak omletinizi daha lezzetli hale getirir. Kızartma tavanızı orta ateşte ısıtın ve ısıdıktan sonra tereyağı veya yemeklik bir yağ ekleyin. Yağın ısınması için tavanın her yerine yayın. Daha sonra yumurta karışımını yavaşça tavaya dökün ve 20 saniye kadar hiçbir işlem yapmayın.

Spatula yardımıyla yumurtanın kenarlarından yavaşça içe doğru çekin ve üstteki pişmemiş akışkan kıvamı tavanın yüzeyine akması için tavayı yana yatırın. Bu hareketi omletiniz pişene kadar yapmaya devam edin. Omleti sertleşene kadar pişirmeye bırakın ve spatula yardımıyla ters çevirin. 30 saniye kadar diğer tarafını da kızartın.

Ocaktan alın ve servis tabağına koyun.

Not: Bu pişirme yönteminin asıl amacı yumurtanın içerisindeki besin bütünlüğünü korumak ve daha sağlıklı bir yumurta yemenizi sağlamaktır.

