



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RULO OMLET

125 gr. un
2 çorba kaşığı mısır unu
3 yumurta
1 tutam tuz
1/2 bardak süt
Kızartmak için 8 çorba kaşığı çiçekyağı
İçi için:
2 baş soğan
400 gr. domates
3 kırmızı dolmalık biber
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Kırmızı biber
300 gr. haşlanmış tavuk eti
50 gr. yeşil zeytin
50 gr. siyah zeytin

Unu, mısır unu ile bir kaptaki karıştırın. Ortasına çukur açın ve içine çırpılmış yumurta, tuz ve süt koyun. Hamuru hepsi iyice karışana kadar çırpın. Her bir omlet için tavada birer çorba kaşığı zeytinyağı kızdırın ve hamurdan 8 küçük omlet pişirin. Sıcak olarak muhafaza edin. İçi için, soğanları ayıklayın. Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdek kısmını çıkartın. Hepsini de küçük küçük doğrayın. Dolmalık biberleri ikiye bölün, çekirdeklerini çıkartın, yıkayın. Sonra eşit büyüklükte küçük parçalar halinde kesin. Zeytinyağını kızdırın. Sebzeleri içine atın. Tuz ve kırmızı biber serpin. 15 dakika kısık ateşte pişirin. Tavuk etlerini küçük küçük doğrayın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın ve dörde bölün. Tavuk etleri ile birlikte sebzelere katın. 10 dakika kısık ateşte pişirin. Suyunu tamamen çekmesini sağlayın. Hazırlanan bu içi omletlere dağıtın. Rulo halinde servis yapın.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 09.06.2023