



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SADE OMLET

Necip Usta

2 adet yumurta  
1 çorba kaşığı yağ (suyu ve ayranı alınmış)  
1/2 çay kaşığı tuz

- 1) Yumurtanın sarı ve beyazı birbirine karışacak kadar tuz ilâve edilerek çırpılır. Fazla çırpılmaz.
- 2) Kızgın tavaya suyu ve ayranı alınmış yağ konup hemen yumurta konur. Sol elle tavanın sapı tutulur. Sağ elle çatala yumurta karıştırılır.
- 3) Sol elle de tava ileri-geri sallanır. Yumurta koyulaşmaya başlayınca tava arkaya eğilir. Çatalla sapın önünden omlet arkaya doğru sarılır.
- 4) Tavayı sol elle hafif arkaya kaldırıp tam sapının tavaya yakın kısmına hafif yumruğunuzla bir iki defa vurunuz. Arkada kalan yumurta sarılmış kısmın üzerine sarılacaktır.
- 5) Hemen tabağa çevirip servis yapınız.

Not: Omlet tavası, dibi düzgün ve kalın demir tavadır. Yıkanmaz. Tuzla ovulup silinir. Şimdiki teflon tavalarda omlet pişirmeye uygundur.

---