



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ İSPANYOL OMLETİ

2 orba kaşığı zeytinyağı  
2 pırasa (sap ve baştaki sakallı bölümleri kesilip, temizlendikten sonra, ince doğranmış)  
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
1 tatlı kırmızıbiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)  
1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)  
4 yumurta  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam taze çekilmiş karabiber  
250 g haşlanmış patates (iri küpler halinde doğranmış)  
2 orba kaşığı kıyılmış maydanoz

Zeytinyağının 1 1/2 orba kaşığını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı kısık ateşe oturtun. Pırasaları ekleyip, yaklaşık 10 dakika pişirin. Pırasalar yumuşamaya başlayınca sarımsak, kırmızıbiber ve yeşilbiberleri ekleyip, ara sıra karıştırarak 10 dakika daha pişirin. Büyük bir ksedede yumurtaları, tuz ve karabiberi karıştırıp, tavayı ateşten alarak içindeki pırasalı karışımı da kseye boşaltın. Haşlanmış patatesler ve maydanozu katıp, karıştırdıktan sonra, bir kenara bırakın. nce fırınınızın ızgarasını yalcın. Kalan zeytinyağını 22 cm çapında bir tavaya koyup ısıtın. Isınınca ksedeki karışımı ekleyip, kısık ateşe, altı altın sarısı bir renk alıncaya (tahta bir spatulayla omleti dikkatle kaldırarak altını kontrol edin) kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, fırınınızın ızgarasının altına yerleştirerek, üstü de altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Tavayı fırından alıp, omleti geniş bir tabağa kaydırın. Keskin bir bıçakla 8 gene kesip, hemen servis yapın.

[ML© İspanyol Omleti için tıklayın](#)