



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞANLI OMLET

6 yumurta 30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
2 küçük soğan (ince halkalara doğranmış)
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
2 çorba kaşığı soğuk su
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Küçük bir tavada 1 çorba kaşığı yağ kızdırıp, soğanları ekleyerek 5-6 dakika, renkleri pembeleşene kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alıp bir kenarda sıcak kalmasını sağlayınız.

Orta boy bir kasede yumurta, tuz, biber, su ve maydanozu çatalla iyice çırpınız.

Kalan 1 çorba kaşığı yağ, büyük bir omlet tavaında kızdırıp, yumurtalı karışımı akıttıktan sonra karıştırınız.

Birkaç saniye, dibinin biraz tutması için bekleyiniz. Spatulayla, omletin kenarını kaldırıp, tavayı öne doğru eğerek üstteki pişmemiş yumurtayı tavaya akıtınız. Tavayı düz olarak yeniden ateşe oturtup birkaç saniye, omletin dibinin yeniden biraz tutması için bekleyiniz.

Omletin üstüne pişmiş soğanları boşaltıp, tavayı yeniden öne eğerek, spatulayla omleti yarım daire biçiminde ikiye katlayınız.

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

Not: Soğanlı omleti, kızarmış patates ve brüksellahanasıyla servis edebilirsiniz.