



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI MANTARLI OMLET

2 kutu Zeytinyağlı Dardanel Ton Balığı
6 adet yumurta
5 adet domates
2 adet sivri biber
5 adet mantar
1 kúp Őeker
2 yemek kaŐığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Domatesleri kaynar suda blanŐe edip soyun ve kúp kúp dođrayın.

Sivri biberleri ikiye kesin, çekirdeklerini çıkartın ve incecik kıyın.

Mantarları temizleyip doğrayın.

Dardanel Ton'un yağını süzün.

Zeytinyağını tavada kızdırarak mantarları ve sivri biberleri ilave edin.

Ardından ton balığı ekleyip yaklaşık 5 dakika soteleyin.

Son olarak domatesleri ve Őekeri katıp kısık ateŐte 5 dakika daha piŐirin.

Yumurtaları ayrı bir karıŐtırma kabına kırarak tuz ve karabiberle lezzetlendirin. Homojen bir kıvam alınca ton balıklı tavaya dökün, tavanın kapağını kapatın ve ocağı söndürün.

Kapağı kapalı Őekilde yumurtaların piŐmesini bekleyin. Yanında söđüŐ domates ve salatalıkla servis yapabilirsiniz.

