



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

FIRINDA OMLET



2 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
4 adet yumurta
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı tuz
4 çorba kaşığı zeytinyağı

- # Biberlerin tohumları alınır ve çok ince doğranır.
- # Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca önce kırmızı biberler atılır.
- # Kırmızı biberler gevşemeye başlayınca yeşil biber eklenir.
- # Bir kaç dakika kavurduktan sonra pul biber ve az tuz katılır.
- # Bir tart kalıbına ya da kulpsuz tavaya yağlı kağıt serilir. Kenarları yukarı kaldırılır.
- # Biberli karışım yağlı kağıdın üzerine dökülür ve düzeltilir.
- # Çukur bir kaptaki yumurtalar ve az tuz iyice çırpılır. Biberlerin zerine dökülür.
- # Omlet 190 derece fırına verilir. Yumurtalar donana kadar pişirilir.
- # Artı şeklinde keserek servise sunulur.

Not: Bu usulle sade ve her türlü sebzeli omlet pişirilebilir.