



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

KABAKLI OMLET



1 Adet kabak
1 Adet yumurta
1 Diş sarımsak
1 Çorba kaşığı zeytinyağı
3 – 4 Dal maydanoz
Yarım çay kaşığı tuz

Kabak rendelenir. Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca rende kabak ve ince kıyılmış sarımsak eklenir. Kabak suyunu bırakıp çekene kadar ara sıra karıştırarak pişirilir.
Yumurtanın akı, sarısına karışana kadar çırpılır, tuz ve ince kıyılmış dereotu eklenir.
Pişmekte olan kabağın üzerine yumurtalı karışım dökülür, kapak kapatılarak yumurta katılaşıncaya kadar pişirilir. Şeklini bozmadan, servis tabağına aktarılır. (Ölçüler 1 kişiliktir.)
Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Rende kabak, kısık ateşte pişirilirse suyunu bırakır. Bu nedenle orta ya da hızlı ateş tercih edilir.