



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Kartoffelomelett

Patatesli Omlet



2 mittel große Kartoffel
4 Eier
3 EL Öl
1 ½ Dessertlöffel Salz
1 TL Pfeffer

- # Kartoffel schälen, in feine Würfel hacken und ein wenig in Öl anbraten.
- # Die Eier in eine tiefe Schale einschlagen und das Eigelb mit dem Eiweiß gut mischen.
- # Salz, Pfeffer und gebratene Kartoffel hinzu geben und mischen.
- # In eine Teflonpfanne 3 Eßlöffel Öl erhitzen und das Kartoffel-Ei-Gemisch einfüllen.
- # Wenn die Unterseite gebraten ist mit Hilfe eines Tellers wenden und die andere Seite ebenfalls anbraten und warm servieren.

Tipp: Damit es gesünder ist, kann die Kartoffel auch vor dem Zubereiten gekocht werden.