



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Tortilla con patatas

Patatesli Omlet



2 patatas medianas  
4 huevos  
3 cucharadas de aceite vegetal  
1+1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de pimienta negro

- # Pelar las patatas, dados y freír con un poco de aceite.
- # Rompa los huevos en un recipiente profundo, y bata hasta obtener una mezcla suave.
- # Añadir sal, pimienta negro y papas fritas, mezclar.
- # Ponga 3 cucharadas de aceite en la sartén, cuando se calienta vierta la mezcla con las patatas y los huevos en la misma.
- # Cuando un lado de la tortilla se cocinó invertir la tortilla con la ayuda de una placa y cocine la parte superior también, y servirla caliente.

**Nota:** Puede hacer hervir las patatas en lugar de freír para una comida más sana.