



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Omelette A La Sauce Tomate

Domates Soslu Omlet



1 œuf  
1 tomate  
3 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à café de sel  
¼ cuillère à café de sucre en poudre  
½ cuillère à café de poivre noir

- # Épluchez la peau de la tomate. Coupez en petit morceau puis prenez dans une poêle.
- # Rajoutez des gousses d'ails haché finement, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sucre granulé, du poivre noir et du sel.
- # Placez le mélange à moyenne température, mélangez de temps en temps jusqu'à que l'eau diminue.
- # Mettez dans une autre poêle, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez un œuf fouetté contenant du sel. Laissez cuire.
- # Placez l'omelette dans l'assiette en pliant. Mettez de la sauce tomate à côté puis servez.

N-B: La quantité donnée pour cette omelette, est pour 1 personne. Vous pouvez augmenter la quantité selon le nombre de personne.