



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Patata Frittata

Patatesli Omlet



2 papate medie
4 uove
3 cuchiai olio vegtale
1'5 cucchiaino sale
1 cucchiaino di pepenero

- # Si sbuciano le patate e si tagliano come la grandezza di dado, e si arrossiscono nell'olio.
- # Le uove si rompono in una ciotola e si miscelano finchè si miscelano bene bianco e giallo.
- # Sopra si aggiungono sale, pepenero e patate arrossite.
- # Si mette in un pentola 3 cucchiiai olio vegetale, dopo aversi caldo si aggiungono quella miscela preparata.
- # Si arrossisce tutte due parti e poi si fa servire a caldo.

Nota: Per essere buona salute si può prepararsi con bollire le patate.