



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

---

## Frittata con Pomodoro

Domatesli Omlet



4 pomodori  
4 uova  
3 cucchiaini olio vegetale  
1 cucchiaino di pepenero  
1 cucchiaino di sale  
2 - 3 rammi di prezzemolo

- # Sbuciano i pomodori e si tagliano come le grandezze di nociole.
- # Si rompono le uova in una ciotola a profonda e poi si aggiunge pepenero, e si miscelano finchè l'albume dell'uova si miscela con la gialla.
- # Si mette olio in una pentola e dopo che riscaldato olio si aggiungono i pomodori tagliati.
- # Dopo un po di cucinamento dei pomodori sopra si aggiungono le uova e si mescolano bene.
- # E si cucinano su fuoco medio finchè volendo arriva il momento cucinato ottimo.
- # Dopo aversi tolto dal fuoco sopra si aggiungono i rami di prezzemolo macinato.

**Nota:** Durante preparazione di questa frittata non si deve usare i pomodori sugosi.