



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

Omleta Spagnola

İspanyol Omleti



4 - 2 patate
2 cipolle
Una pepe da riempire
4 pomodori un bicchieri olio vegetale
Un cucchiaino di pepe nero
Due cucchiaini di sale

- # La cipolla Italia in mezzo rotonda e si arrossisce nell'olio vegetale.
- # Poi se aggiornano la patate tagliate e arrossiscono finché diventano bene le morbide.
- # Alla sopra si aggiungono le pepe poi si cucinano finché diventano morbide.
- # Poi aggiungono i pomodori tagliati e si cucinano finché cambiano le forme.
- # In una ciotola profonda si rompono le uova alla sopra se aggiungono pepe nero sale si miscelano.
- # Poi uova si mette sopra delle verdure cucinante. Si coperta il coperchio e quando nuova diventa solida si leva dal fuoco.
- # servirsi in caldo.

Nota: Nello omleta spagnola possono aggiungere anche diverse materiali.