



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

Omletanel Forno

Fırında Omlet



2 pepe rosse
1 pepe veede
4 uove
1 cucchiaino di peperoncino a rosso
1 cucchiaino di sale
4 cucchiaino d'oliva

- # I semi di pepe si levano e poi si tagliano in fine.
- # Nella padella si mette oliod'oliva poi si mettono le pepe rosse si cucinano finché diventano morbide poi si aggiungono le pepe verde.
- # Dopo qualche minuti si aggiunge sale e peperoncino a rosso.
- # In uno stampo si mette bene foglio oliato.
- # La miscelata di pepe si svuota sul foglio oliato e si liscia bene .
- # In una ciotola profonda uove e poco sale si miscelano bene poi la miscelata preparata si svuota sopra delle pepe.
- # Omleta si inserisce nel forno riscaldato a 190 gradi si cucina finché le uove arrivano alla coerenza di omleta.
- # Servirsi in tagliato figura di croce.

Nota: Con questa tariffa si possono preparare diverse omlete di verdure.