



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

---

## Frittata con Mais

Mısırlı Omlet



4 uova  
1,5 bicchieri di mais  
2 cipolle fresche  
2 pepe italiane  
1 pomodoro  
Mezzo bicchierino di latte  
1 cucchiaio di farina  
6 cucchiaini olio d'oliva  
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso  
Mezzo cucchiaino di pepenero  
Mezzo cucchiaino di sale

# Mais fresco si bolisce poi si prendono i semi di mais e si mette in una ciotola profonda.  
# Si levano i semi di pepe si macina finemente. Poi si macina finemente parte bianca di cipolla fresca. Pepe si arrossisce nell'olio vegetale finché diventano gialle, poi si leva dal fuoco.  
# Sopra di mais si mette pepe arrossito, nelle parte verde di cipolla, latte, farina, pepenero, peperoncino a rosso, sale ed uova, si mescolano bene.  
# Poi la miscelata si arrossisce nell'olio di arrossimento cipolle e pepe.  
# Si servirsi in caldo.

**Nota:** Si preferisce di usare padella in acciaio durante preparazione.