



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

DOMATES SOSLU OMLET



1 Adet yumurta
1 Adet iri domates
3 Çorba kaşığı zeytinyağı
1 Diş sarımsak
1 Çay kaşığı tuz
Çeyrek çay kaşığı toz şeker
Yarım çay kaşığı karabiber

- # Domatesin kabuğu soyulur, küçük küp şeklinde doğranır, bir tavaya aktarılır.
- # Üzerine ince kıyılmış sarımsak, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, toz şeker, karabiber ve tuz katılır.
- # Karışım orta ateşli ocağa yerleştirilir, ara sıra karıştırarak suyu azalana kadar pişirilir.
- # Diğer bir tavaya, 2 çorba kaşığı zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca az tuz ile akı sarısına karışana kadar çırpılmış yumurta dökülür, katılaşıyana kadar pişirilir.
- # Omlet servis tabağına katlayarak yerleştirilir, yanına domatesli sos konur, servise sunulur.

Not: Domates soslu omlet için verilen ölçüler bir kişiliktir. Malzemeler kişi sayısına göre arttırılabilir.