



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

KABAKLI OMLET



1 Adet kabak
1 Adet yumurta
1 Diş sarımsak
1 Çorba kaşığı zeytinyağı
3 - 4 Dal maydanoz
Yarım çay kaşığı tuz

- # Kabak rendelenir. Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca rende kabak ve ince kıyılmış sarımsak eklenir. Kabak suyunu bırakıp çekene kadar ara sıra karıştırarak pişirilir.
- # Yumurtanın akı, sarısına karışana kadar çırpılır, tuz ve ince kıyılmış dereotu eklenir.
- # Pişmekte olan kabağın üzerine yumurtalı karışım dökülür, kapak kapatılarak yumurta katılaşıncaya kadar pişirilir. Şeklini bozmadan, servis tabağına aktarılır. (Ölçüler 1 kişiliktir.)
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Rende kabak, kısık ateşte pişirilirse suyunu bırakır. Bu nedenle orta ya da hızlı ateş tercih edilir.