

Çanakkale Sardalyalı Domatesli Omlet

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

3 kişilik

Kolay

~285 kcal

Çanakkale usulü sardalyalı domatesli omlet, taze sardalya, yumurta ve domatesi kahvaltısına uygun proteinli bir tavada buluşturur.

Malzemeler

- 250 gr Ayıklanmış sardalya
- 5 adet Yumurta
- 2 adet Domates
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 avuç Roka
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

- Ayıklanmış sardalyalar küçük parçalara ayrılmalı.
- Domatesi zeytinyağında 1 dakika suyunu çekene kadar pişirin.
- Sardalyayı ekleyip 2 dakika tavada çevirin.
- Çırpmış yumurtayı döküp kısık ateşte 4-5 dakika pişirin.
- Roka ile servis edin.

PÜF NOKTASI

Sardalyayı küçük parçalara ayırmak omletin her diliminde dengeli tat verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Roka ve limonla servis edin.

Alerjenler

Yumurta

Deniz ürünleri