Çanakkale Sardalyalı Domatesli Omlet

Toplam 20 dk · Hazırlık 10 dk · Pişirme 10 dk · 3 kişilik · Kolay · ~285 kcal · Açlık barı 6/10

Çanakkale usulü sardalyalı domatesli omlet, taze sardalya, yumurta ve domatesi kısa kahvaltılara 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

Yapılış

1. Ayıklanmış sardalyaları küçük parçalara ayırıp tuzlayın.
2. Domatesi zeytinyağında 4 dakika suyunu çekene kadar pişirin.
3. Sardalyayı ekleyip 2 dakika tavada çevirin.
4. Çırpılmış yumurtayı döküp kısık ateşte 4-5 dakika pişirin.
5. Roka ile sıcak servis edin.

PÜF NOKTASI

Sardalyayı küçük parçalara ayırmak omletin her diliminde dengeli tat verir.

SERVIS ÖNERISI

Roka ve limonla sıcak servis edin.

Alerjenler

Yumurta · Deniz ürünleri