



## "F?zz az egészségedért" 15. recept - Spanyol omlett

2009 augusztus 26. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

A spanyol omlett nem egy recept. Rengeteg féle összetev?b?l állhat, a lényege, hogy végül omlettbe töltik, vagy mint én is egyszer?sítettem, rásütik a tojást. Megfelel? adagban b?ven megteszi f?ételnek is, még ha eredetileg inkább el?ételszámba megy is, csak mert a tojás önmagában nem étel a spanyolok szerint.

*Hozzávalók:*

2 paprika  
2 paradicsom  
1 fej hagyma  
maréknyi olajbogyó  
kis doboz halkonzerv  
8 tojás  
1 dl tejszín  
só  
bors  
pirospaprika



Kis zsiradékon pirítsuk meg a kockákra vágott hagymát. Adjuk hozzá az apróra vágott paprikát, majd a paradicsomot is, és süssük zsírjára.

Sózzuk meg, szórjunk rá borsot és pirospaprikát. Ha már a paprika nem ropog, adjuk hozzá a kicsit összevágott olajbogyót és a halat. A felvert tojásokba öntsük bele a tejszínt, sózzuk meg kissé - nem feledve, hogy a zöldségeket is megsóztuk - és öntsük rá a ragura.

Ha vastag réteget ad a serpeny?ben, fedjük le, hogy a teteje is megsüljön.

Ezzel megúszhatjuk, hogy b?vészkednünk kelljen a megfordításával. Kezd? halev?knek a tonhal konzervet ajánlom, azt bárki könnyen elfogadja. Szerintem a legjobb füstölt sprotnival, még ha az Európa másik végér?! érkezik is.

Szerz?: jókaja

<http://jokaja.hu>

DR. DRÁBIK JÁNOS  
100 ÉVVEL TRIANON UTÁN  
DVD A trianoni gyalázaatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden  
magyarnak látnia kell”

Ajánló

---