

Pare Pwòp Omlèt ou

Kantite ki ekri pi ba la yo ap bay yon plat manje pou yon granmoun.
Ou mèten mete plis, si ou vle, epi sonje ou ka bezwen yon pi gwo kaswòl tou.

Kisa ou pral bezwen : Bòl pou melanje, fouchèt, pwelon mwayenn, espatil, vaporizatè pou anpeche manje kole



Baz	+	Legim Fre / Konjle / Nan mamit ant 1/2 tas ak 3/4 tas	+	Engredyan ki fèt avèk lèt (Fakiltatif) 1/8 tas	+	Pwoteyin 1/4 tas	+	Asezonnman Dapre gou ou
2 ze 1 gran kiyè lèt (fakiltatif) Sèl ak pwav pou bay gou ou renmen		Kwit anvan : Brokoli, legim konjle, lay, djondjon, zonyon, pwav Ajoute lè ou pral fini : Legim nan mamit, mayi, zonyon vèt, legim ki te rete, pwa, zepina, tomat ... oubyen sèvi avèk nenpòt legim ou renmen !		Fwomaj cheda, feta, pwovolòn, keso fresko, rikota, fwomaj griyè		Pwa, somon nan bwat, janbon, bekonn kodenn, sosis kodenn		Zèb (fre oswa seche) : bazilik, siboulèt, silantwo, pès, ten Epis : Pwav nwa, poud lay, paprika Dekorasyon : Sòs pike, salsa, tajin ...oswa zèb, epis, ak dekorasyon ou renmen !

Èske ou te konnen ?

Anpil moun konn fè manje avèk
ze nan anpil kilti diferan.



Ou ka deja konnen fritata, chakchouka, omlèt panyòl,
chilakil, ak omiris. Gen sèlman kèk preparasyon kote
se ze ki prensipal engredyan an.

kontinye>

Enstriksyon :

1. Si sa nesèsè pou legim ou vle sèvi yo, sote legim yo anvan ou mete yo nan omlèt la. Si ou vle manje yo kri, ou ka pa bezwen sote yo. Depoze yo yon kote.
2. Mete lèt nan ze yo, si ou vle kwit avèk lèt. Bat ze yo anpil, jouktan melanj la fin entegre (sa ki vle di jòn ak blan ze yo fin melanje nèt). Fakiltatif : melanje zèb fre ak epis yo nan etap sa a.
3. Vide melanj ze a nan pwelon lwil la, nan tanperati mwayenn oswa wo. Konsa ze yo kòmanse kwit, sèvi avèk fouchèt oubyen spatil la pou dekole ze yo arebò pwelon an, pou pèmèt melanj ze ki pako kwit la koule antre nan fant lan. Repete pwosesis la jouktan pa gen melanj ze ki rete kri ankò.
4. Dapre jan ou remen ze ou kwit, ou ka vire omlèt la sou lòt bò, menm jan ou ta fè pou yon galèt, pou fè toude kote yo byen kwit anvan ou mete ranplisaj la. Osinon, mete ranplisaj la sou yon kote omlèt la anvan ou pliye lòt mwatye a sou ranplisaj la.
5. Fè omlèt la glise soti nan pwelon an pou tonbe nan asyèt ou. Mete sou anlè omlèt la zèb fre ak epis ou vle.
6. Bon, dakò... ou pa fin metrize teknik pou fè omlèt la byen ? Se pa pwoblèm - sèl sa pou ou fè, se chanje sa ou eseye fè a, pou fè ze bwouye ; brase ze yo ak tout legim yo ansanm nan pwelon an !



Enstitisyon sa a bay tout moun chans egal.

Moun ki konn gou bouch yo ? Dispoze yon kontwa omlèt pou chak moun kapab chwazi dekorasyon oswa asezonman li vle.

Ou pa gen anpil tan ? Kwit omlèt ou nan fou mikwo-onn. Vide melanj ze ou bat la (avèk lèt ladan, paske sa rekòmande pou teknik sa a) nan yon karaf pou kafe ki grese. Kwit nan fou mikwo-onn lan pandan 30 segonn, epi pase yon kiyè pou arebò yo deplase nan mitan. Kwit nan fou mikwo-onn lan ankò pandan 20 segonn, epi brase ankò. Kontinye mete nan fou mikwo-onn lan pou entèval 10 - 20 segonn jouktan tout bagay byen kwit. Mete dekorasyon ou vle a, epi bon apeti ! Menm teknik sa a kapab sèvi avèk yon plat ki ka ale nan fou mikwo-onn, pou kwit yon ze pi laj ak pi plat ki bon anpil pou fè yon sandwich nan maten.

Ou vle fè ekonmi ? Ze se pwoteyin ki bon mache, epi ki ka dire lontan nan frijidè. Pou fè plis ekonmi toujou, mete kòm ranplisaj nan omlèt ou nenpòt pwodwi konjle oswa nan mamit ou ka jwenn pou yon bon pri. Omlèt se yon bon mwayen tou, pou sèvi avèk legim ki rete, ki ta kapab gaspiye !

Kouman pou fè sa tounen yon manje maten pou ou pote ale ? Vlope yon tòtiya ki fèt ak ble antye sou omlèt ou, epi w ap genyen yon manje pou ou pote ale.

Èske ou vle yon manje tou pare, oswa yon manje pou ou "kwit 1 fwa, ak manje 2 fwa" ? Yon fritata, se nòmman nan omlèt ki gwo anpil ou kapab kwit nan fou oswa sou yon founo kwizin. Manje ki rete yo kapab depoze nan frijidè oubyen yo kapab konjle pou sèvi pi ta, kidonk yo se bon manje pou kite davans. Preparasyon an sanble anpil jan ou fè yon omlèt, men nan yon pi gwo kantite. Pou enstriksyon konplè, gade resèt nou an pou Kwit Matters Frittata !