

أومليت باللبننة

المقادير:

1/2 باقة بقدونس

1/2 باقة سبانخ

1 حبة جزر مسلوق

3 حبّات بصل أخضر

1/2 كيلو لبننة قليلة الدسم

7 حبّات بيض

1 حبة بصل يابس

زيتون

رشّة بهار أسود

رشّة قرفة

رشّة بهار حلو

رشّة بهار أبيض

زيت نباتي

ملح

خس

فجل

بندورة

كرزية للتزيين

طريقة التحضير:

يخفق البيض الكامل جيداً مع القليل من الملح، والقليل من البهارات الأخرى في وعاء.

يفرم البقدونس والبصلة اليابسة في الخلاط ويضاف الى مزيج البيض.

يفرم البصل الأخضر على اليد فرماً ناعماً ويزاد الى الخليط.

يُصبّ الخليط على الشواية غير قابلة للالتصاق في قعرها القليل من الزيت النباتي وتشوى على نار هادئة وتغطّى بورق الألمنيوم حتى تستوي وتنشف. تنقل الأومليت الى صحن كبير بعد أن تبرد. تدهن اللبنة فوق صفيحة الأومليت.

تفرم الجزرة المسلوقة الى مكعبات صغيرة وتوضع في وسط صفيحة الأومليت وتضاف أوراق السبانخ والزيتون وتلف الأومليت بشكل سندويش وتقطع

سلطة البندورة (الطماطم) مع البصل الأخضر

المقادير:

3 حبات بندورة (طماطم)

3 حبات بصل أخضر

رشّة قرفة

رشّة ملح

زيت زيتون

طريقة التحضير:

تقطع البندورة الى مكعبات كبيرة. يقطع القسم الأخضر من البصل الأخضر تقطيعاً خشناً. يضاف الملح والقرفة والزيتون فوق السلطة.