

Omletta da Creta



Ingrediencias:

3 tschagulas mesaunas

2 zuchettis mesauns à 25 cm lunghezza en tut ca. 700 grams

2 cons d'agl

4 ovs

sal e paiver e rosmarin da la frastga

ieli d'uliva



Nus taglian ils zuchettis e las tschagulas en rudellas finas. Nus stgaudain 4 tschaduns ieli d'uliva en la chazzetta, brassain emprim la tschagula e pir lura las rudellas zuchetti. Cur ch'il zuchetti è lev atras, mettain nus vitiers l'agl taglià fin ed aschentain las gughias da rosmarin.

En ina cuppa sbattain nus ils ovs e cundin l'ov cun sal e paiver. La massa d'ov derschain nus sin la verdura. Sin flomma bassa laschain nus brassar l'omletta e cuvrin la chazzetta cun il viertgel. En 5 minutas pudain nus volver l'omletta e laschar brassar anc 5 minutas.

L'omletta da Creta è pronta. Ella gusta fitg bain cun salata da la Grezia.

Bun appetit!