

Tamagoyaki (Japon Omleti)

Otantik Japon tamagoyaki yapmayı öğrenin - kahvaltı, bento kutuları veya sushi için mükemmel tatlı ve tuzlu rulo omlet. Adım adım tarif dahil.

5 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 yumurta
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı mirin - Japon pirinç şarabı
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

- Yumurta karışımını hazırlayın**
4 yumurtayı bir karıştırma kabına kırın ve köpük oluşturmaktan kaçınarak çubuk veya çatalla hafifçe çırpın.
- Yumurtalara 1 yemek kaşığı dashi, 1 yemek kaşığı soya sosu, 1 yemek kaşığı mirin, 1 tutam şeker ve 1 tutam tuz ekleyin.

- 3 Şeker tamamen eriyene ve tüm malzemeler tamamen karışana kadar karışımı yaklaşık 30 saniye çırpın.
- 4 **Tamagoyaki'yi pişirin**

Yapışmaz dikdörtgen tamagoyaki tavaını veya küçük yuvarlak tavayı orta-düşük ısıda (140-160°C / 285-320°F) 1-2 dakika ısıtın.
- 5 Kağıt havlu veya pastane fırçası kullanarak tavayı 1 yemek kaşığı yağla hafifçe fırçalayın.
- 6 Yumurta karışımının dörtte birini tavaya dökün, tüm yüzeye eşit şekilde yayılması için eğin.
- 7 Alt kısmı pişene kadar 1-2 dakika pişirin ancak üst kısmı hafif ıslak kalır ve tavayı nazikçe salladığınızda titrer.
- 8 Çubuk veya ince spatula kullanarak omleti bir ucundan diğerine doğru dikkatli bir şekilde sıkı sıkıya sarın, bir kütük şekli oluşturun.
- 9 Sarılı omleti tavanın uzak ucuna itin ve boş alanı daha fazla yağla fırçalayın.
- 10 Yumurta karışımının başka bir çeyreğini yağlanmış alana dökün, mevcut rulo ile hafifçe kaldırın ki yeni yumurta altından akabilsin.
- 11 Yeni katman oturana kadar pişirin, sonra mevcut omleti yeni katmanın üzerine sıkı sıkıya sarıp daha kalın bir rulo oluşturun.
- 12 Tüm yumurta karışımı kullanılana ve kalın, katmanlı bir omletiniz olana kadar yağlama, dökme, pişirme ve sarma işlemini iki kez daha tekrarlayın.
- 13 **Bitirin ve servis edin**

Ateşten alın ve tamagoyaki'nin sertleşmesi için tavada 2 dakika dinlendirin.
- 14 Kesme tahtasına aktarın ve kesimler arasında bıçağı temizleyerek keskin bir bıçakla 2.5 cm kalınlığında dilimler halinde kesin.

Besin Değerleri

255	14g	8g	19g	6g	1,305mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavaya küçük miktarda yumurta karışımı damlatarak tava sıcaklığınızı test edin. Hemen kararmamalı, nazikçe cızırdamalı; bu, kademeli pişirme için mükemmel orta-düşük ısıyı gösterir.

Her katmanı kaldırmak ve sarmak için çubuk veya ince spatula kullanın, çünkü bu araçlar büyük spatulalardan daha iyi kontrol sağlar. Narin yumurta katmanlarını yırtmamak için hızlı ama nazik çalışın.

Yapışmayı önlemek ve pürüzsüz sarma sağlamak için her katman arasında tavayı hafifçe yağlayın. Pastane fırçası fazlalık olmadan eşit yağ dağılımı için mükemmel çalışır.

İlk birkaç katmanınız mükemmel sarılmazsa endişelenmeyin. Dış katmanlar kusurları gizler ve nihai sonuç yine de mükemmel lezzetli olacaktır.

Tamamlanan tamagoyaki'yi dilimlenmeden önce 2-3 dakika dinlendirin ki katmanlar oturur ve düzgün yapışır, kesildiğinde ayrılmayı önler.

Hızlı pişirme süreci boyunca yanıt vermesi çok uzun süren brülör sıcaklığını değiştirmek yerine ısı kaynağı mesafesini ayarlayarak tutarlı tava konumunu koruyun.

Pişirme sonrası tamagoyaki'yi şekillendirmeye ve sıkıştırmaya yardımcı olmak için sushi matı kullanın, sıkı, düzgün katmanlara sahip mükemmel dikdörtgen bloklar oluşturun.