



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FRANSIZ USULÜ TAVUKLU OMLET

1 adet yumurta
2 orba kaşığı küçük doğranmış tavuk eti
2 orba kaşığı krema

Küçük bir kapta tereyağı ile tavuk etini bir dakika kadar kavurun. Bir kişilik yumurta güvecine koyun. Üzerine kremayı koyup yumurtayı kırın. Küçük bir kabin içine sıcak su koyup güveci oturtun. Orta ateşli fırında 3 dakika pişirip, çıkarın.
