



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ALABAŞ YAPRAKLI OMLET

- 4 adet alabaş yağrağı
- 4 adet yumurta
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı toz biber
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 orba kaşığı tereyağı

Alabaş yapraklarının sapları atılır. Kalan yapraklar olabildiğince ince kıyılır. Yumurtalar ukur bir kaba kırılır, tuz eklenir ve tamamen şekli kaybedene dek ırpıştırılır. Karabiber, toz biber de katıldıktan sonra alabaş yaprakları konur ve karıştırılır. Tavaya tereyağı atılır, orta ateşe yerleştirilir. İyice eriyince alabaş yaprağı karışımli yumurta dökülür, düzeltilir. Bir yüzü pişince diğer yüzü çevrilir ve kızartılır.