



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBER YATAĞINDA OMLET

<https://www.elele.com.tr>

2 adet yumurta
2 adet çarliston biber
1 tatlı kaşığı parmesan peyniri

Yumurtalar ile hazırladığınız omleti, kaynar suya atıp hafifçe yumuşayan biberlerin içine yerleştirin. Üzerine parmesan peyniri serperek fırınlayın. Bu tarifi diyet listenizdeki et ile değişim yaparak da yiyebilirsiniz.

