



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET ÇILBIR

2 dilim kepek ekmeđi
2 adet yumurta
4 dilim marul yaprađı
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 orba kaşığı sirke
3 su bardađı su

Tencereye suyu koyup kaynatın. İçine 1 orba kaşığı sirke koyup yumurtaları bu sirkeli soyun içine kırın ve 3 dakika pişirin. Delikli bir kepçe yardımıyla süzüp kepek ekmeğinin üzerine koyup tuz serpin ve bir miktar zeytinyağı gezdirip marul yapraklarıyla servis yapın.
