



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FRANSIZ TAVUKLU OMLET

### MALZEMELER

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

### HAZIRLANIřI

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