



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GIDAK OMLET

1 adet tavuk göğsü
3 adet yumurta
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 çorba kaşığı tereyağı

Tavuk göğsü az suda haşlanır ve didiklenir. Yumurtalar çukur bir kaba kırılır, tuz ve karabiber ilave edilir. Tamamen şeklini kaybedene kadar çatalla çırpılır. Sonra didiklenmiş tavuk eti katılır. Tavaya tereyağı bırakılır, eriyince karışım dökülür. Bir yüzü kızarınca diğer yüzü çevrilir.