



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KABAK BAYILDI OMLET

2 adet kabak
4 diş sarımsak
2 adet domates
4 adet yumurta
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı sıvıyağ

Kabak ve domates rendelenir. Sarımsak ince kıyılır. Üzerine yumurtalar kırılır. Tuz, karabiber eklenir, karıştırılır. Uygun büyüklükteki tavaya yağ konur. Orta ateşe yerleştirilir. Isınınca karışım dökülür. Bir yüzü pişince diğer yüzü tabak yardımıyla çevrilir.