



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK KAYGANA

1 su bardağı un
4 yumurta
1 su bardağı süt
Dereotu
Maydanoz
İsteğe bağlı yeşil soğan
Tuz

Öncelikle miktarları kişi sayısına göre artırabilirsiniz. Bir tencerede unu, sütü ve tuzu karıştırın. Ardından yumurtaları ekleyin. Yeşillikleri de ilave edin ve çırpın. Yanmaz tavaya 2 yemek kaşığı sıvı yağ alıp kızdırın. Ardından hamuru döküp arkalı önlü kızartın. Hamur bitene kadar aynı işlemi yapın. Hamuru ister ince isterseniz kalın döküp pişirebilirsiniz. Arasına peynir vs ekleyecekseniz çok ince yapmanıza gerek yok. Kahvaltılık için kayganalar hazır.

Not: İstedığınız yeşil sebzelerle kaygana tarifini renklendirebilirsiniz. İçine peynir çeşitleri, domates ekleyebilirsiniz. Kahvaltı dışında yemek öğünü olarak da içerisinde tavuk kullanabilirsiniz.

