



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABA HARLI ACI OMLET

- 1 kase haşlanmış karnabahar
- 3 adet yumurta
- 1 adet arnavut biberi
- 1 tatlı kaşığı acı salça
- 1 çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Önce haşlanmış karnabahar parçaları küçük parçalara ayrılır. Arnavut biberi tohumlarıyla birlikte ince kıyılır. Çukur bir kaba yumurtalar kırılır. Üzerime su, salça ve tuz eklenir bir çırpıcı yardımıyla iyice çırpılır. Son olarak karnabahar parçaları ve arnavut biberi eklenir. Tavaya tereyağı konur, orta ateşe yerleştirilir. Eriyince karışım dökülür, bir yüzü kızarıncaya diğ er yüzü çevrilir. Sıcak olarak servise sunulur.