



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAYGANA

- 3 adet yumurta
- 1 ay kaşığı buğday nişastası
- 1 fiske tuz
- 3 yemek kaşıđı sűzme bal veya řerbet

Derin bir kabın içine kırılan yumurta iyice çatalla çırpılır. Niřasta ve tuz eklenerek ırpıma devam edilir. Tavada eriyen ve kızan yağa omlet gibi dökerek iki yüzü kızartılır, servis tabağına alındıktan sonra üstüne bal veya şerbet dökölür.

