



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI YUMURTA

200 gram kıyma
4 adet yumurta
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 küçük boy kuru soğan (ince doğranmış)
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı domates salçası (isteğe bağlı)
Birkaç dal taze maydanoz (süsleme için)

Bir tavada tereyağını ve zeytinyağını ısıtın. İnce doğranmış soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Tavaya kıymayı ekleyin ve suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kıyma eşit şekilde kavrulup hafif renk aldıktan sonra tuz, karabiber ve pul biber ekleyin. İsteğe bağlı olarak domates salçasını da ilave edip birkaç dakika daha pişirin.

Kavrulan kıymanın üzerine yumurtaları kırın. Yumurtaların bütün kalmasını isterseniz karıştırmadan pişirin, daha karışık bir kıvam isterseniz hafifçe karıştırarak omlet gibi pişirin.

Yumurtalar istediğiniz kıvamda piştikten sonra ocağın altını kapatın. Üzerine taze maydanoz serpiştirerek sıcak şekilde servis edin.

Kıymalı yumurta, hem protein hem de lezzet açısından zengin bir kahvaltılık alternatiftir. Taze ekmek ve bir bardak çay eşliğinde tüketerek güne harika bir başlangıç yapabilirsiniz.

