



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OMLETLİ DİYET TABAĞI

- 4 dilim kepek ekmeđi
- 2 adet yumurta
- 2 dilim pastırma
- 3 orba kaşığı domates salçası
- 2 orba kaşığı zeytin ezmesi

Yumurtaları kırıp güzelce omlet gibi tereyağında pişirin. Ekmekleri kızartın ve üzerine salça, zeytin ezmesi sürüp omlet üzerine yerleştirin. Omleti pişirdiğiniz tavada pastırmaları şöyle bir iki dakika kadar pişirin. Omletin üzerine diğer ekmeği koyun. Diyet tabağını hazırlayın.

