



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİLATES KAHVALTISI

Ebru Şallı Tan

Dereotunu ve maydanozu ince ince doğrayıp yumurta aklarıyla birlikte çırpın. Tavada fındık yağını ısıtın ve yumurtalı karışımı dökün. Her iki tarafını kızartın. Ocaktan almadan önce ufalanmış beyaz peyniri ve keten tohumunu serpin. Yanında dilimlenmiş salatalık, domates ve yeşil çayla birlikte servis yapın.

