



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE KAPLI SALAM

- 12 adet tavuk salam
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- 3-4 adet biber
- 1 adet havuç

Öncelikle biberlerimizi yıkayıp çekirdeklerini çıkartıp çok minik keselim. Aynı şekilde havuçlarımızıda minicik minicik keselim veya doğrayıcıdan geçirelim. Bir kap içerisine kıyılmış maydanoz, biberler ve havuçları koyalım. Üzerine bir yumurta kırıp çırpalım. Salam dilimlerini yumurtalı karışıma bulayıp arkalı önlü pişirelim.

Not: Dilerseniz yağlı kağıt koyup fırına da verebilirsiniz. Kahvaltılarda özellikle yumurta yemeyen çocuklar için iyi bir seçim olacaktır.

