



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ YUMURTA (DİYET)

1 kişilik  
1 adet orta boy dolmalık biber  
Yarım adet domates  
1/3 kabak  
1 adet yumurta  
1 tatlı kaşığı sıvıyağ  
Karabiber

Dolmalık biberin çekirdeklerini çıkarıp ince ince dilimleyin. Aynı şekilde domates ve kabağı da ince ince dilimleyin. 1 tatlı kaşığı sıvıyağı teflon tavaya aktarın, sebzeleri doğradığınız sıraya göre tavaya aktarın. 5 dakika kadar tavanın kapağını kapalı tutarak pişirin. Sonrasında üzerine yumurtayı kırın. Yumurtayı katı istiyorsanız kapağı kapalı olarak, eğer sulu tercih ediyorsanız kapağı açık olarak pişirin. Ocaktan alıp servis tabağına aktarın, servis yapın.