



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÖĞÜŞ YUMURTA HAZIRLARKEN

Söğüş yumurta hazırlarken yüksek ısıda ve uzun süre pişirilmez. Yumurtanın sarısının etrafında yeşil bir renk meydana gelir. Proteini büzüşür, hazmı zorlaşır ve besin değeri azalır.