



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOK KAHVALTI

Yarım ekmeđ
1 orba kaşığı tereyağı
1 adet biber
1 orba kaşığı keap
3 dilim taze kařar
6 dilim sucuk

Ekmeđ dikey olarak ortadan ayırmadan kesilir. İç kısmına tereyağı sürölür. Tost makinasına konur hafifçe bastırılır. Tohumlarını çıkarılmış bir kaç parçaya bölünmüş biber konur. Tost makinesi biraz daha bastırılır. Sonra tekrar açılır, sucuk dilimleri dizilir. Makine kısa süre bastırıldıktan sonra kaşar dilimleri konur, keap sürölür. Ekmeđ kapatılır. Bu vaziyette de biraz bastırılır. Sıcak olarak tüketilir.