



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALI SEBZELİ KAYGANA (DÜZCE)

4 adet taze yumurta, 1 baş sarımsak, bir tutam nane, yarım baş maydanoz, sivribiber, bir kaşık un-tuz-kara ve kırmızı biber.Malzeme ince ince doğranır. Yumurta ile iyice çırpılır. Yağ tavada kızdırılır. Tereyağ tercih edilir. Büyükçe bir kaşıkla tavaya sıralanır. Bir tarafı kızarınca çevrilir. Kızaranlar tabağa alınır. Servis yapılır. Bu kayganalar: kıymalı, peynirli, patatesli, tarhanalı, havuçlu olabilir. (Keşli, peynirli kaygana tuz konmaz)