



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

Susamlı Qayğana

Susamlı Omlet



- 1 Ədəd yumurta
- 1 Çorba qaşığı susam
- 1 Çorba qaşığı süd
- 3 Çorba qaşığı duru ıyağ
- Yarım çay qaşığı qara bibər
- 1 Çay qaşığı duz

- # Bir kobud yumurta qırılar, süd, susam, duz və qara bibərlə yaxşıca çırpılar.
- # Tavaya duru yağ qoyular, orta atəşdə istilənincə çırpılmış qarışıq tavaya tökülər.
- # Batıq atəşdə qayğana qatılaşana qədər bişirilər.
- # İsti olaraq xidmət edilir.

Not: Susam yağ ehtiva etdiyi üçün suysamlı qayğana hazırlanmasında çox yağ istifadə edilməz. Bu səbəblə teflon tavada bişirilməsi təklif edilir.