



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

## Çığirtma Menemen



- 4 Ədəd yumurta
- 1 Ədəd baş soğan
- 3 Ədəd yekə yetişmiş pəmidor
- 5 Ədəd göy sivrı bibər
- 1 Fincan duru yağ
- 1 Çay qaşığı duz

- # Qazana yağ tökülür, bir az qızınca incə doğranmış soğan, əlavə edilir pəmbələşincəyə qədər bişirilir.
- # Pəmidorun qabıqları soyulur, zər şəklində kiçik kiçik doğranır.
- # Bibərlərin tumları çıxardılır, 1-2 sm. Qalınlığında doğranır.
- # Pəmbələşən soğanın üzərinə doğranan bibərlər əlavə edilir, bibərlər bir az solunca pəmidorlar əlavə edilir.
- # Çuxur bir qabın içinə yumurtalar qırılır, 1 çay qaşığı duz əlavə olunur, ağ sarısına qarışana qədər çırpılır.
- # Çırpılmış yumurtalar pəmidorlu qarışığa əlavə olunur, orta hərərətli atəştə, yumurtalar arzu edilən şəkə gələnə qədər bişirilir.
- # Üzərinə qırmızı pul bibər səpilərək, isti olaraq xidmət edilir.

**Not:** Pəmidorların qabıqlarını asand soymaq üçün, pəmidorları qaynar suya batırıb az vaxt sonra çıxarmaq lazımdır.