



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifi

Balqabaqlı Qayğana

Kabaklı Omlet



- 1 Ədəd balqabaq
- 1 Ədəd yumurta
- 1 Diş sarımsaq
- 1 Çorba qaşığı zeytunyağı
- 3 - 4 Budaq cəfəri
- Yarım çay qaşığı duz

Balqabaq rəndələnir. Tavaya zeytunyağı qoyular, orta atəşdə istilənincə rəndə balqabaq və incə qiyılmış sarımsaq əlavə olunar. Balqabaq sununu buraxıb çəkənə qədər hərdənbir qarışdıraraq bişirilər.
Yumurtanın ağı, sarısına qarışana qədər çırpılar, duz və incə qiyılmış şüyüd əlavə olunar.
Bişməkdə olan balqabağın üzərinə yumurtalı qarışıq tökülər, qapaq bağlayaraq yumurta qatılana qədər bişirilər. Şəklini pozmadan, xidmət qabına köçürülər. (Ölçülər 1 nəfərlikdə.)
İsti olaraq süfrəyə gətirilər.

Not: Rəndə balqabaq, batıq atəşdə bişirilsə sununu buraxar. Bu səbəblə orta ya sürətli atəş seçilər.