



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Antipasto al Mattino

Sabah Kanepesi



2 uova  
4 cucchiari olio d'olive  
1 cucchiaino di peperoncino rosso  
Mezzo cucchiaino di timo  
Mezzo cucchiaino di sale  
4 fetti di pane toast

- # Le uova si bolliscono con effetto immediati.
- # Poi le uova si tagliano finemente con il coltello sul tavolo di pane.
- # Le uova tagliate si mettono in una tazza e sopra si mette olio d'oliva. Si pesta bene diventa com'è stucco.
- # Sopra si pizzicano peperoncino rosso, timo, e sale poi si miscelano con una forchetta con schiacciare.
- # La miscelata si mette su tutto 4 fetti di pane.
- # Si filano in piatto da servire.

**Nota:** Se volendo in questo gusto si può aggiungere senape per il posto di peperoncino rosso.