



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI MALSUKA

8 malsuka için malzeme;
1 diş sarımsak
kızartma için
1 limon
1 küçük demet maydanoz
zeytinyağı
yağ
tuz
biber
4 yumurta
2 patates
1 soğan
200 gram ton balığı konservesi

Maydanozları yıkayın. Patatesleri yıkayın, soyun, kuşbaşı doğrayın. Kaynamkata olan tuzlu suda; patetesi, maydanozu, soğanmış soğan ve sarımsağı beraberce haşlayın. Bir kaseye süzölmüş ton balığı konservesini koyup, üzerine yumurtaları kırın, karıştırın, tuz ve biberini ekleyin, omleti zeytinyağıla kızdırılmış tavada pişirin, Sıcakken içine tonbalıklı malzemeyi malsukaya koyarak dürüm yapın ve servise sunun.
