



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY BALIKLI OMLET

Yarım kg. kefal (ya da beyaz etli başka bir balık)

1 soğan

1/2 çorba kasığı tuz

5 dal maydanoz

5 yumurta

Balıkları ayıklayıp yıkadıktan sonra parçalara ayırıp bir tencereye yerleştirin. Balıkların üzerlerini örtecek kadar su koyup soğan ve maydanoz dallarıyla birlikte haslayın. Su kaynadıktan sonra tuzunu katıp 15 dakika pisirin. Tencereyi ocaktan alıp balıkları sudan çıkarın. Balıklar soguduktan sonra deri ve kılçıklarını çıkarıp didikleyerek küçük parçalara ayırın. Diğer tarafta yumurtayı çırpıp balıkla karıştırın. Tavaya bir miktar yağ koyup kızdırın. Hazırladığınız malzemeden tavanizin büyüklüğüne uygun miktarda tavaya dökerek pisirin. Sıcak servis yapın.

[ML® Balıklı Yumurta için tıklayın](#)