



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ANÇÜEZLİ YUMURTA

Michael Montignac

8 YUMURTA
12 ÇORBA KAŞIĞI DOMATES PÜRESİ
BİRKAÇ YAPRAK MAYDONOZ VE FESLEĞEN
4 ANÇÜEZ FİLETOSU (KONSERVE)
KARABİBER

Bir payreks kabın dibine domates püresini yayın ve üzerine kıyılmış maydonoz ve fesleğen serpiştirin. Sonra bu kabın üzerine bir bir yumurtaları kırın ve 190 derece ısıtılmış fırında 4 dakika pişirin. Ançüz filetolarını süzün ve küçük parçalar halinde kesin. Yumurtalar pişince bu ançüz parçalarını üzerlerine serpiştirin ve sıcak servis yapın.