



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI MALSUKA

8 malsuka için malzeme;
kapari
100 gr konserve orkinos
tuz ve biber
8 yumurta
1 soğan
1 demet maydanoz
zeytinyağı

Soğanı soyun, yıkayın doğrayın, maydanozu ince doğrayın. Konserve ton balığının yağını süzün, kıyılmış maydanoz ve kıyılmış soğanla karıştırın, bir kaç kapari tanesini de kıyıp balığa katın. Yumurtaları tuz ve biberle çırpın, balık kasesini yumurtalara katın, karışımı 8 parçaya bölerek, her parçayı zeytinyağıyla yağlanmış, kızgın tavaya dökerek malsukaları (omletleri) kızartın.