



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİLFÖYDE YUMURTALI MENEMEN

<https://www.sabah.com.tr>

2 milföy
1 yumurta
Soğan
Domates
Yeşil biber
Zeytinyağı
Kırmızı toz biber
Zendeçal
Kimyon
Tuz

Soğanlar ince ince doğranır. Biberler ince ince kıyılır. Domateslerin kabuğu soyulup küçük küçük doğranır. Tavaya az miktarda zeytinyağı eklenip soğan ilave edilir biraz kavrulduktan sonra biber eklenir 2 dakika kadar sotelendikten sonra domatesler eklenir domatesler yumuşayınca kadar pişirilir, tuz zerdeçal kırmızı biber kimyon eklenir ocaktan alınır, soğumaya bırakılır (fazla yağı varsa süzülür). Yumurta orta ateşte 4 dakika haşlanır, diklemesine ikiye bölünür. Çözülen milföylerin ortasına menemen yerleştirilir, üzerine sarı kısmı alta gelecek şekilde yumurtanın yarısı yerleştirilir, milföyün iki ucu tutturulur, yumurta sarısı sürülür, fırında pişirilir.

