



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MORİNALI YUMURTA

Michael Montignac

8 YUMURTA
400 GRAM AYIKLANMIŞ MORİNA DİLİMİ
MAYDONOZ
SOĞANIN YEŞİL SAPLARI
TARHUN OTU
1 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ

Maydonozu, tarhun otunu, taze soğanın ince yeşil saplarını incecik kıyın. Borina dilimini kuşbaşı doğrayın ve hafifçe tuzlayın. Balıkları zeytinyağında ve kuvvetli ateşte 1 dakika çevirin, sonra kıyılmış otları katın. İyice karıştırdıktan sonra bunları 4 tane ateşe dayanıklı küçük fırın kabına paylaşın. Üzerlerine ikişer yumurta kırın ve 180 derece ısıtılmış fırında 3-4 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.