



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AKDENİZ USULÜ MORİNA

1 KİLO MORİNA DİLİMLERİ  
2 KUTU PARÇA DOMATES KONSERVESİ  
120 GR SERT TUZLU BEYAZ PEYNİR  
2 SOĞAN, KIYILMIŞ  
1 BÜYÜK DEMET MAYDANOZ  
1 SU BARDAĞI BALIK SUYU  
2 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI  
1 TATLI KAŞIĞI MERCANKÖŞK (ORİGANO)  
TUZ  
KARABİBER

Morino dilimlerini biraz diri akalacak kadar pişirip ayıklayın.

Kıyılmış soğanları 1 çorba kaşığı zeytinyağında çevirin bunlara domatesleri (süzülmüş), balık haşlama suyundan 1 bardağını, maydonozun yarısını, mercanköşkü, tuzu, biberi ekleyin ve kısık ateşte pişirmeye bırakın. Kapağı kapatmayın, sıvının yarısı buharlaşsın. Bu sırada geriye kalan zeytinyağını bir tavaya koyun ve haşlanmış morina dilimlerini kızartın.

Balıklara azar azar domateslere katın. Üstlerine ince ince rendelenmiş beyaz peyniri serpiştirin. Karıştırarak 5 dakika daha pişirin.

Servis sırasında kalan maydonoz ile süsleyin.