



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ DİL BALIĞI

Malzemeler:

4 parça fileto dil balığı (Beyaz herhangi başka balık da olabilir.)

1 adet kuru soğan

2 çorba kaşığı kapari

2 çorba kaşığı iç badem

6 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet domates

Yarım çay kaşığı kekik

Tuz

Karabiber

Hazırlanışı:

Tavaya yağ konur, kızınca balıklar atılır. İki yüzü pembe renkte pişirilir. Aynı tavaya ince kıyılmış soğan atılır.

Üzerine iç kabuğu alınmış badem eklenir. 5 dakika sonra kapari, rende domates, kekik, karabiber ve tuz katılır.

Birkaç dakika kavrulur. Servis tabağına dil balığı konur, üzerine bademli sos yerleştirilir, servise sunulur.