



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK DOMATESLİ

Kefal, çingene palamudu, sardalya gibi balıklardan

1000 gram balık
1/2 küçük limon
500 gram domates (3 büyük)
2 adet defne yaprağı
250 gram soğan (3 orta)
1/2 bardak su
100 gram zeytinyağı
Tuz

1 Pullu ise, pulları kazınmış ve herbiri dört ya da beş yüz gram gelen 2 ya da 3 adet balığın başlarını kesip attıktan sonra, balıkların her iki tarafındaki etleri balıkların uzunluklarına doğru kalın kılçıklarının hizasından keserek, balıkların yanlarındaki etleri fileto çıkarmalı ve filetoları yıkadıktan sonra genişçe bir tepsiye yanyana yerleştirmeli, tepsiyi bir tarafa bırakmalıdır. (İçleri temizlenmiş sardalya balıklarım bütün olarak pişirmelidir. Diğer büyük balıkları fileto yerine tekerlek şeklinde keserek de pişirilebilir.)

2 Bundan sonra, bir tavaya; bir buçuk kahve fincanı zeytinyağı ile piyaz soğanı denen, yani yarım ay şeklinde doğranmış 3 orta baş soğan koyarak soğanlar hafifçe ölmüş bir hal alıncaya kadar, ancak 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; kabukları soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyük domates ilâve ederek, domatesleri de soğanlarla 5 dakika daha pişirdikten sonra, bunları; tepsiye döşemiş olduğumuz balıkların üstlerine yaymalıdır.

3 Sonra tepsiye, yarım bardak su, 2 tatlı kaşığı tuz, yarım limon ile, 4 defne yaprağı ilâve ederek, tepsinin kapağını kapatmalı ve balıkları orta kuvvetteki ateşten 20 dakika kadar pişirdikten sonra fırın varsa kızgınca fırında da kapaksız olarak 10 dakika bırakmalı ve soğuduktan sonra servis yapmalıdır. (Balıklar fırına sürülmediğinde 20 dakika yerine 25 dakika pişirmelidir.)