



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK YAHNİSİ

4 adet beyaz etli balık
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 soğan
1 kırmızı biber
2 orta boy kabak
100 gr. mantar
300 ml. domates sosu veya
5-6 adet domates
1 çay kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber
Süslemek için:
Maydanoz
Limon parçaları

Büyük bir tencereye yağı ısıtıp, doğranmış soğanı, kırmızı biberi ve kabakları ekleyip 10 dakika orta ateşte kızartalım. Mantarları ekleyip 3 dakika daha karıştırarak pişirelim. Domates sosunu ve limon suyunu ekleyelim. Tuz ve biberle tatlandırılalım. Tencerenin kapağını kapatıp pişirelim. Temizleyip parçaladığımız balıkları bir düzeyde olacak şekilde tencereye koyup, sosu kaşıkla üzerlerine dökelim, kapağı açık olarak 5 dakika pişirelim. Tadına bakıp tuz ve biberini ayarlayalım. Balıkları kırmadan bir servis tabağına aktaralım. Üzerlerine ve kenarlarına sos döküp, maydanoz ve limon parçalarıyla süsleyip servis yapalım.