



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERİYELİ BALIK

400 gr balık fileto (somon, sudak, mezgit, levrek vs.)
30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)
1 adet domates
5-6 yaprak biberiye
2 yaprak defne
1 çorba kaşığı sirke
1 diş sarımsak
1 adet küçük soğan
1/2 demet ıspanak
1 tutam tozşeker

Domatesi küçük küçük doğrayıp bir kaşık Luna ile kavurun. Kiyılmış soğanı ilave edin. Biberiye, defne, sirke, kiyılmış sarımsağı da ekleyip kısık ateşte pişmeye bırakın. Ayrı bir tavayı iyice kızdırın. Yarım kaşık Luna ve yıkanıp iyice süzülerek hiç nemi kalmamış gerekirse kurulanmış ıspanak yapraklarını kızgın tavaya atın ve sadece 1 dakika kuvvetli ateşte tutup servis tabağına alın. Balıklara fırça ile Luna sürün. Bolca tiz ve karabiber serpin. Ispanakları çıkardığınız kızgın tavaya koyup kuvvetli ateşte her iki tarafını ikişer dakika pişirin. Domates sosunu ıspanakların üzerine dökün, balıkları üzerine koyup servis yapın.

Büyük bir balıktan fileto parçalar kullanılacağı zaman unutulmamalıdır ki, balığın orta kısmından kesilen parçalar en lezzetli olanlardır. Zira bu kısım baş taraftaki gibi kılçıklı değildir ve kuyruk kısmından daha yağlıdır. Balığın suyun içinde ilerlemesi için hep hareket halinde olan kuyruk kısmının eti biraz daha kuru, dolayısıyla lezzet açısından daha yavandır. Diğer bir adı da kuşdili olan biberiye, tıpkı adaçayı gibi çay olarak içildiğinde, özellikle sindirime yardımcı olur. Çorbalara, her tür et ve sebze yemeklerine ve halıklara değişik bir lezzet katar. Sağlık açısından yararlı bu bitkiyi az miktarlarla başlayarak yemeklere kalabilir, böylece çevremizdekileri özel tadına alıştıra-biliriz. Domatesli sos hazırlayacak vaktiniz olmadığında hazır domatesli sosu biberiye ile bir taşım kaynatarak kullanabilirsiniz. Patlıcan kızartması gibi domates soslu yemekler için hazırladığınız sosun miktarını biraz fazla tutup, bir kısmını ayırarak derin dondurucuda saklayabilir; gerektiğinde istediğiniz baharatları ekleyerek kullanabilirsiniz.

