



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI BUĞULAMA

Malzemeler:

Dil balığı 4 Adet

Komili Riviera zeytinyağı 3 yemek kaşığı

Havuç 1 Adet

Kuru soğan 2 Adet

Domates 3 Adet

Mantar 15 Adet

Patates 2 Adet

Taze soğan 4 Adet

Sivri biber 2 Adet

Sarımsak 3 Diş

Su 3 su bardağı

Salça 1 tatlı kaşığı

Tuz

Çekilmiş karabiber

Üzeri için :

Kıyılmış dereotu ve limon dilimleri

YAPILIŞI:

1- Dil balıklarını ayıklayıp, fileto çıkardıktan sonra iyice soğuk su ile yıkayın.

2- Kuru soğanı yemeklik doğrayın. Havucun kabuğunu kazıyıp tavla zarı büyüklüğünde doğrayın.

3- Mantarların saplarını çıkarıp kıyın.

4- Sivri biberlerin tohumlarını çıkarıp halka halka doğrayın. Sarımsakları ayıklayıp kıyın.

5- Domateslerin kabuklarını soyup, küp küp doğrayın. Patateslerin kabuklarını soyduktan sonra rendenin geniş tarafı ile rendeleyin. Taze soğanları ayıklayıp, ince ince doğrayın.

6- Yayvan bir tenecerede Komili Riviera zeytinyağı koyup kızdırın. İçine yemeklik doğradığınız kuru soğanı ve kıyılmış sarımsakları ilave edip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.

7- Soğanlar pembeleşince içine içine doğranmış havucu, kıyılmış sivri biberleri ve mantarları ekleyip mantarlar bıraktıkları suyu çekinceye kadar kavurmaya devam edin.

8-Mantarlar kavrulunca içine doğranmış domatesi ilave edip domatesler yumuşayınca kadar pişirin.

Domatesler piştikten sonra içine salçayı ekleyip salçanın kokusu çıkana kadar pişirin.Salça kavrulduktan sonra suyunu ekleyip kaynatın. En son olarak içine dil balıklarını, tuzu, çekilmiş karabiberi ,kıyılmış taze soğanları ve rendelenmiş patatesi ekleyip orta ateşte pişirin. Pişen yemeği servis tabağına alıp üzerini kıyılmış dereotu ve limon dilimleri ile süsledikten sonra sıcak olarak servis edin.