



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ BALIK

Malzemeler

1 kg. kefal, yayın veya palamut gibi balıklardan biri
1 su bardağı sıvı yağ
3-4 adet domates veya 3-4 kaşık domates salçası
Tuz, karabiber

Bir tencereye yağ ve kabukları soyulmuş, küp küp doğranmış domates veya salça konulur. Tuz ve karabiber de konulup domatesler eriyene kadar pişirilir. Yarım bardak su ilave edilir. Biraz daha pişirilir. Derisi soyulmuş balıklar kibrit çöpü büyüklüğünde doğranıp tencereye ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılıp, 20 dakika pişirilir. Soğuk servis yapılırken üzerine kıyılmış maydanoz konur.
