



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAZI VE HAVUÇLU KIRLANGIÇ BALIĞI YAHNİSİ

2 yemek kaşığı sana margarin

500 gr kılıç balığı

100 gr pazı

1 adet havuç

1 adet kuru soğan

1 çay kaşığı karabiber

Yeteri kadar tuz

Havucu yıkayıp halka şeklinde kesin. Pazıyı yıkayıp kuruladıktan sonra jülyen doğrayın.2 yemek kaşığı sana margarinde doğranmış kuru soğanı kavurun.İçine doğradığınız pazı ve havucu ilave edin.2-3 dakika soteledikten sonra ocağın altını kapatın.

Kırlangıç balığını derisinden ayırın.Kuşbaşı şeklinde kestikten sonra sotelenmiş sebzelerle aynı kabın içerisine ekleyin.

Kırlangıç balığını sebzelerle marine edip tencereye aktarın.Üzerine bir tutam tuz ve karabiber serpip tencerenin kapağını kapatın ve pişirin. Piştikten sonra ocağın altını kapatın. Balığı, yemeğin harcı ile marine olabilmesi için birkaç dakika dinlendirin. Kırlangıç balığı yahnisini çukur kaselere aktarıp ılık olarak servis yapın.