



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BALIKLI PENNE

5 yemek kaşığı yağ
100 gram penne
100 gram mezzit
1 adet küçük boy patlıcan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış fesleğen
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış nane
2 adet domates

Penneyi kaynar suda 10 dakika haşlayıp, suyunu süzün. Bu arada mezziti küpler halinde kesin. Patlıcanı da küp şeklinde doğrayıp, yağda kızartın. Dövmüş sarımsakları 2 çorba kaşığı yağda pembeleştirin. Balığı, ikiye kesilmiş kiraz domatesleri, kızartılmış patlıcanları, fesleğeni ve naneyi ilave edin. Birkaç dakika sonra kabuğu soyulmuş ve küp doğranmış domatesi ekleyin. Suyunu çekene dek pişirin. Suyunu iyice çektikten sonra penneleri ilave edin. Harmanlayıp, servis yapın.