



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIĞI PİLAKİSİ

500 gram ton balığı dilim
115 gr zeytinyağı (1/2 bardak)
150 gr soğan (2 orta)
100 gr havuç (2 orta)
125 gr sarı patates (1 büyük)
60 gr kereviz kökü (1 küçük)
1 çorba kaşığı tuzsuz domates salçası ya da 1 domates
1 tatlı kaşığı toz şeker
6 diş sarımsak
1 demet maydanoz
1 bardak balıkların haşlandığı su
3 bardak su (haşlamak için)
2 tatlı kaşığı tuz

Küçük bir tencereye su konularak kaynatılır, bu suya iyice ayıklanmış balık dilimleri atılır. Çok kuvvetli ateşte 3 dakika kaynatılır sonra bir süzgeçten geçirilerek suyu başka kaba, balıklar da tamamen susuz olarak bir tabağa alınır. Süzölmüş balık suyundan bir bardak alınarak balıklarla bu bir bardak su bir tarafa bırakılır. Başka bir tencere alınır, buna yukarıdaki ölçülere göre zeytinyağı ile küçük küçük doğranmış soğan konulur, soğanlar pemmesi bir renk alıncaya kadar kavrulur. Bunlara fındık kadar doğranmış patates, kereviz kökü, tuz, balıklar, haşlanan sudan bir bardağa ve küçük doğranmış bir domates (domates yoksa salçası) katılır. Tencerenin kapağı örtülerek 25 dakika pişirilir. Sebzeler pişince bunlara maydanoz ile haşlanan balıklar ilâve edilir, iyice karıştırılarak ateşten indirilir. Soğumaya bırakılır. Soğuyunca tabağa alınarak servis yapılır.