



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ GULAŞ

<https://multicooker.com>

Mezgit ya da kömür balığı (fileto) 400 gr
Tatlı biber 250 gr
Domates 150 gr
Soğan 100 gr
Domates salçası 100 gr
Sarımsak 8 gr
Su 150 ml
Tuz (isteğe göre)
Baharatlar

Mezgit filetosunu yıkayın. Balığı, biberi ve domatesi 2 cm'lik küpler şeklinde kesin, soğanı 1 cm'lik küpler şeklinde kesin, sarımsağı bıçakla doğrayın. Bütün malzemeleri çok fonksiyonlu pişiricinin içine koyun, su dökün, tuz ile baharatları ekleyin ve karıştırın. Kapağı kapatın. Çok fonksiyonlu pişiricinin çalışma modunu GÜVEÇ pişirme süresini 40 dakika olarak ayarlayın ve Başlat tuşuna basın. Çalışma modu bitene kadar pişirin.

