



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDENİZ SİNARİTİ TAVADA

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

1+1/2 kiloluk bir Akdeniz sinariti,
50 gram salamura yeşil zeytin,
50 gram sadeyağ,
1 kaşık kapari,
1 demet maydanoz,
1 limon,
2 çorba kaşığı un,
1 bardak zeytinyağı,
zeytinyağına yatırılmış 3 ançüez filetosu,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Balığın pullarını kazıdıktan, solungaçlarını çıkardıktan ve yüzgeçlerini kesip attıktan sonra karnını yarıp içini çıkarmalı. Bol akarsuda yıkadıktan sonra suyunu süzmeli ve bir beze sarıp iyice kurulamalı.

İçini, dışını iyice tuzlayıp biberledikten sonra balığı una bulamalı. Balığın bütününe rahatça alarak genişlikte bir tavaya bir bardak zeytinyağıyla sadeyağın yansını koymalı. Tavayı kuvvetli bir ateşe oturtmalı. Yağ kızınca una bulanmış balığı tavaya oturtmalı. Balığın önce bir yanını, sonra öbür yanını nar gibi kızarıncaya kadar pişirmeli. Bu arada limonu dilim dilim doğradıktan sonra kabuklarını süslü biçimlerde oymalı. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkardıktan sonra bunları yuvarlak yuvarlak doğramalı. Maydanozu temizledikten sonra ince ince kıymalı. Kaynar suda on dakika haşlanmış iki yumurtanın kabuklarını soyduktan sonra bunları da yuvarlak dilimlere doğramalı.

Kızarmış balığı servis tabağına aldıktan sonra limon dilimleri, yumurta dilimleri, zeytin dilimleriyle süslemeli. Limonlardan birkaçının üstüne ançüez filetoalarını yuvarlayıp oturtuktan sonra kıyılmış maydanozu serpmeli ve tabağı sofraya çıkarıp servis yapmalı.

İsteyenler tabağın çevresini ayrıca soğan dilimleri, biber parçaları, marul yapraklarıyla hattâ kırmızı turpla süsleyebilirler.