



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## AKDENİZ USULÜ SPAGETTİ

4 kişilik  
yarım litre balık sosu (kavanoz),  
2 diş sarımsak,  
1 soğan,  
1 bağ maydanoz,  
5 yemek kaşığı zeytinyağı,  
300 g spagetti makarna,  
tuz,  
1 kg mezzit balığı filetosu,  
2 yemek kaşığı tereyağı,  
karabiber,  
limon suyu.

Soğanı, sarmısağı soyup ezin, maydanozu ayıklayıp kıyın. Zeytinyağını kızdırın, soğan, sarımsak ve maydanoz ilave edip biraz öldürün, suyu katın. Tencereyi ateşe koyun, suyun yarısını çekirin. Spagetti makarnayı haşlayın, balık filetolarını yıkadıktan sonra 1 cm'lik küpler halinde kesin ve 3 dakika pişirin. Tereyağı katın. Tuz, biber ve limon suyu koyun. Spagettiye tabaklara dizin, sosu üzerine dökün.

---