



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ALABALIK YAHNİSİ

- 1 orba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 soğan (doğranmış)
- 1 orba kaşığı un
- 50 cl. (2 su bardağı) balık suyu
- 1/4 tatlı kaşığı kekik
- 1/2 tatlı kaşığı toz hardal
- 350 g kabak (kazınıp her biri boylamasına 2'ye kesildikten sonra, yarım parçalar da yaklaşık 4 cm. boyunda, 5 mm kalınlığında kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı kapari (süzülmüş)
- 500 g alabalık filetosu
- 4 orba kaşığı suteresi yaprağı (iri doğranmış)

Ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtacak yağı ısıtın. Isınınca soğanları koyup, saydamlaşıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Üstlerine unu serpip, iyice karıştırdıktan sonra, yaklaşık 3 dakika pişirin. Sürekli karıştırarak balık suyu, kekik ve hardalı ekleyip, ateşi kısın ve tencerenin kapağını yarı yarıya kapatarak, karışımı 15 dakika kadar pişirin.

Kabak parçaları ve kapariyi katıp, kabaklar yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirmeyi sürdürün. Bu arada alabalık filetolarını soğuksu altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra, 2,5 cm boyunda parçalar halinde doğrayın. Balık parçalarını tenceredeki sebzelerin üstüne döşeyip, tencerenin kapağını kapatarak, balık parçaları saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Doğranmış suteresi yapraklarını serpip, tencereyi ateşten alarak, yahniiyi 4 çorba kâsesine bölüştürün ve bekletmeden servis yapın.