



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ALGARVE USULÜ BALIK (PORTEKİZ)

4 kişilik  
1 kg beyaz etli ayıklanmış balık  
2 fincan zeytinyağı  
4 diş sarımsak  
1 adet soğan  
Yarım litre su  
1 adet limon  
1 çay kaşığı kekik  
Tuz  
Karabiber

Zeytinyağını tavaya alın. İnce kıyılmış soğanı ve dövülmüş sarımsakları ekleyin. Birkaç dakika kavurun. Sonra temizlenmiş ayıklanmış balıkları ekleyin. 3 dakika daha kavurun. Yarım litre suyu ilave edin. Limon suyunu, kekiği ve tuzu ekleyin. 10 dakika kaynatın. Servis yapın.

---