



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAHARATLI ALABALIK

2 adet iri alabalık  
1 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı kekik  
5 adet taze soğan  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
Tuz

Balıkları temizleyip kılçıklarını çıkartın. Bir kasede zeytinyağı, kekik, karabiber ve tuzu karıştırın. Hazırladığınız karışımı balıkların her tarafına sürün. Soslu balıkları buzdolabında yarım saat bekletin. Geniş bir tencerenin yarısına kadar su doldurup kaynatın. Balıkları tencerenin içine oturacak genişlikte bir buhar süzgecine yerleştirin. Üzerlerine küçük doğranmış taze soğan serpin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte balıklar yumuşayan kadar pişirin. Buharda pişirirken, tencerenin kapağının açılmaması gerekir. Aksi halde buhara geçmiş olan vitamin ve mineraller kayıp olur.

