



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI FENERBALIĞI YAHNİSİ

- 180 g barbunya fasulyesi
- 500 g fenerbalığı filetosu (yıkayıp, yaklaşık 5 cm uzunluğunda, 2,5 cm eninde şeritler halinde kesilmiş)
- 1 limon (içteki beyaz zarlari da alınarak kabuğu soyulduktan sonra, ince dilimlenmiş)
- 1 1/2 tatlı kaşığı kimyon
- bir tutam zencefil
- 3 çorba kaşığı maydanoz (iri kıyılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)
- 3 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 soğan (iri doğranmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tarhun
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1/4 tatlı kaşığı karanfil (dövülmüş)
- bir tutam tarçın
- bir tutam kırmızıbiber
- 35 cl. (1 1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu
- 750 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, iri doğranmış)
- 10 küçük yeşil domates (her biri 4 'e bölünmüş)
- 1 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, iri parçalar halinde kesilmiş)
- 1 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, iri parçalar halinde kesilmiş)

Fasulyeleri soğuk su altında yıkayıp, bir tencereye koyarak, üstlerini 7,5 cm örtecek kadar su ekleyin (su yüzeyine çıkan fasulyeleri alıp atın). Tencereyi orta ateşe oturtup, kapağını hafifçe aralık bırakarak kapatın ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra fasulyeleri 2 dakika kaynatıp, ateşi kapatın ve tencerenin kapağını sıkıca örterek, fasulyeleri kapalı ocak üstünde en az 1 saat bekletin (ya da bu işlemler yerine, 1 gece soğuk suda bekletilmiş fasulye kullanın).

Fasulyeleri bir süzgeçte süzüp, yeniden tencereye koyarak, üstlerini 7,5 cm örtecek kadar su ekledikten sonra, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve ara sıra karıştırarak, fasulyeleri iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 1,5-2 saat) pişirin (arada, su yüzeyinde beliren köpükleri kaşıkla alıp atın).

Bu arada balık parçaları, limon dilimleri, kimyonun 1/4 tatlı kaşığı, zencefil, maydanozun 1 çorba kaşığı, sarımsağın yarısı, acı sivribiber ve ayçiçekyağınının 1 çorba kaşığını bir tencereye koyup, karıştırdıktan sonra, oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.

Kalan ayçiçek yağınının 1 çorba kaşığını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca soğanlar ve kalan sarımsağı koyup, soğanlar saydamlaşınca kadar (yaklaşık 5 dakika) sık sık karıştırarak pişirin. Kalan kimyon, kırmızıbiber, tarhun, tuz, karanfil ve tarçını katıp, sürekli karıştırarak, 2 - 3 dakika pişirin.

Tavuk suyunu ve domatesleri ekleyip, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını hafifçe aralık kalacak biçimde kapatarak, karışımı hafifçe koyulaşınca kadar (20 - 25 dakika) pişirin. Öbür tencereyi alıp, fasulyeleri bir süzgeçte süzerek, domatesli karışımın piştiği tencereye katın, iyice karıştırıp, tencereyi ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Kalan ayçiçek yağınını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca yeşil domatesleri ve dolmalık biber parçalarını koyup, 2 dakika karıştırarak pişirin. Tavayı ateşten alıp, delikli kaşıkla pişmiş sebzeleri biberli fasulyenin bulunduğu tencereye aktarın. Tencereyi kısık ateşe oturtup, marinat içinde beklettiğiniz fener balıklarını, kaşıkla tenceredeki sebzelerin üstüne aktarın. Tencerenin kapağını kapatıp, balıklar saydamlıklarını yitirinceye kadar (8-10 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, kalan maydanozu yahninin üstüne serpiştirerek, bekletmeden servis yapın.