



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAHARATLI TON

4 kalın dilim taze ton balığı (1,5 cm. kesilmiş)
3 diş sarımsak
1 demet maydanoz
1 demet kişniş
taze zencefil
kırmızı biber
1 limonun suyu
50 gr tereyağı
zeytinyağı
tuz

Maydanoz ve kişnişi yıkayın doğrayın. Zencefil ve sarımsağı ince kıyın. Limon suyunu bir kaseye alın içine zeytinyağı, kıyılmış zencefil ve sarımsağı ekleyip karıştırın. Balık dilimlerini bu marineyle kaplayıp buzdolabına kaldırın. Bir tavada tereyağını eritin kırmızı biberi ilave edin, balık dilimlerini marinesinden alıp her tarafını 10'ar dakika kızartın. Kızardıktan sonra kıyılmış maydanoz ve kişnişle servis yapın.