



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAKIRDA DENİZ ÜRÜNLERİ

Elif Korkmazel

8 adet halka kalamar
500 gr çipura balık
50 gr havuç
50 gr patates
50 gr kabak
150 ml gr balık sosu
5 gr tuz
2 gr biber

Sebzeleri (kabak, havuç, patates) turne doğrayın. Bütün ürünleri bir seromonide bakır tase dizip üzerine kapağını kapatmadan önce tuz biber ve balık sosunuda ekleyin. Sonra kısık ateşte ağzını açmadan 10 dakika pişirip servise sunun.
