



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK EKMEK

<https://acunn.com>

3 veya 4 adet uskumru fileto olarak hazırlanmalı (kişi sayısına göre her kişiye 1 adet)

3 çorba kaşığı zeytinyağı

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı limon suyu

Karabiber

Tuz

Pul biber

Mor soğan

Maydanoz

Domates

Marul

Somun ekmeğ (pazar ekmeği) veya baget ekmeğ veya kumru ekmeği

Filetoluk hazırlanmış balıkları yıkayalım süzgece alıp süzelim, bu arada sosunu hazırlayalım.

Ufak bir kaseye zeytinyağını koyup, tuz , karabiber , az limon suyunu ve rendelediğiniz sarımsakları koyup karıştıralım, suyu süzölmüş balıklara ince bir tabaka halinde bu karışımı sürelim.

Döküm tavayı az yağlayıp iyice kızana kadar ateşe koyalım, üzerine balıkları yerleştirelim, balıklar yapışmayacak şekilde pişene kadar diğer yanını çevirmeyelim, istediğimiz şekilde balıklar pişip kendini bıraktığında diğer yanını çevirip aynı şekilde pişirelim , tabağa alalım.

Ekmeğimizin içine balığı koyup üzerine piyazlık doğranmış soğan, doğranmış maydanoz, marul dilerseniz yuvarlak şekilde kesilmiş domatesleri yerleştirip, pul biber ve arzu ettiğiniz diğer baharatları serpip sıcak olarak servis ediniz.

