



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BALIK HAŞLAMASI (DİYET)

- 1 adet havuç
- 1 demet maydanoz
- 1 adet kereviz
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 6 adet küçük soğan
- 250 gram balık
- 2 adet büyük patates

Bir kap içinde temizlenmiş, kesilmiş sebzeler bolca su ile başlanıp süzülür. Üç su bardağı ile tereyağ, sebzeler pişirilir. Temizlenmiş balık harç içine konur. Beş dakika kaynadıktan sonra, ateşten alınır. Üstü örtülmez. Tuz, limon tavsiye edilirse konur.