



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK KAVURMASI

Sahrap Soysal

- 1.5 kg fileto edilmiş somon balığı (kuşbaşı et formunda doğranmış olmalı)
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze biberiye
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze kekik
- 1 fincan zeytinyağı
- 2 çay kaşığı tuz
- karabiber
- kuru fesleğen
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 adet kırmızı uzun kırmızı biber
- 1 adet orta boy domates
- Türk kahvesi fincanıyla 1 fincan kapari (konserve)
- Türk kahvesi fincanıyla 1 fincan file zeytin
- 1-2 adet orta boy haşlanmış patates

Fileto edilmiş yani kemik ve kılçıkları ayıklanmış somon balığını kuşbaşı et formunda doğrayın. Balığın kemiğini 2 su bardağı suyla haşlayın ve süzün.

Diğer taraftan balıkları dövülmüş sarımsak, zeytinyağı, biberiye ve kekikle iyice karıştırın. Ağız kapalı bir kaptan buzdolabına koyup 2-3 saat kadar bekletin.

Geniş bir teflon tavayı (wok tavası kullanmanızı tavsiye ederim) orta ısıda ateşte kızdırın. Marine ettiğiniz balıkları olduğu gibi tavaya aktarın. Sürekli karıştırarak 2-3 dakika kavurun.

Yemeklik incecik doğradığınız soğanı ve incecik dilimlediğiniz kırmızı biberi katıp 2-3 dakika daha kavurun. Tuz, karabiber ve fesleğeni serpip ayırdığınız bir su bardağı balık suyunu ilave edin.

Soyup küp küp doğradığınız domatesleri de katıp 5 dakika daha pişirin. Son olarak, kapari, dilimlenmiş zeytin ve haşlanmış küp küp doğranmış patatesleri ekleyip 8-10 dakika daha kavurun ve ocaktan alın. Sıcak sıcak servise sunun.