



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK KEBABI

1 kilo balık (Kılıç Torik Palamut)
Tuz
Karabiber
1 baş soğan suyu
8 defne yaprağı
Yarım fincan zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 limon suyu (üzerine)

Bir kilo kılıç balığını (temizlenmiş olarak) kuşbaşıdan biraz büyükçe ve dört köşeli olmak üzere kesmeli. Her bir parçanın bir tarafında derisinin kalmasına dikkat etmeli.

Tuz, biber ve soğan suyunu karıştırıp kuşbaşı doğranan balıklara döküp karıştırmalı, bir saat kadar öyle bırakmalıdır.

Küçük şişlere parçaların deri tarafından bir balık, bir defne yaprağı saplamak üzere her şişe beş altı parça takmalı, derisiz kalan parçalar varsa onları da aralarına koymalı.

Izgarayı ateşle ısıtıp, zeytinyağlı bir bezle iyice silip, yağladıktan sonra şişleri üzerine yatırmalı.

Bir kase içinde biraz soğan suyu ve bir miktar zeytinyağı ve yarım limon suyunu çalkalayıp, karıştırarak şişleri çevirdikçe bir fırça veya herhangi bir şeyle üzerlerine sürülmeli. Balık etleri kızarıp, piştikten sonra şişlerden çıkarıp, defne yapraklarını ayırarak tabağa almalı ve üzerlerine bol limon sıkarak, sıcak olarak yenmeli.

Not: Her türlü balığın besin değeri bakımından pek farkı yoktur. Onun için ucuz balıklardan da fazlasıyla istifade etmek mümkündür.