



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK PLÂKİSİ

### Malzeme :

- 1 kilo balık (Kefal, palamut veya uskumru mevsimine göre)
- 3 baş soğan
- 2 adet orta havuç
- Mevsimi ise 1 büyük kereviz
- 3 adet orta patates
- 8-10 diş sarımsak
- Yarım bardak zeytinyağı
- 1 demet maydanoz
- 1 büyük limon
- 2 bardak su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 adet domates
- 1 çay kaşığı karabiber

### Yapılışı:

Halka halka doğranmış soğanlar bir fincan zeytinyağında sararıncaya kadar börtürölüp 3 bardak su ilâve edilerek pişirilir. Ayıklanıp iri doğranmış kereviz, patates, havuç, sarımsaklar ile domatesler bir tepsiye konur, üzerlerine soğanlar suyu ile beraber ilâve edilip orta hararete 20 - 25 dakika pişirilir. Bundan sonra temizlenip yıkanmış ve büyüklerine göre ya dilimlenmiş ya da olduğu gibi, balıklar bu sebzelerin üstüne yerleştirilir. Tuz ve tercihan 5 - 6 adet «tane karabiber» ve zeytinyağı ilâve edilerek 15 - 20 dakika kadar pişirilir ve bu müddet sonunda üstüne bir limon suyu ve iri kıyılmış maydanozlar da ilâve edilip ateşten alınır ve soğuk olarak servis yapılır.