



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIK PİLAKİ

500 g balık  
1/2 su bardağı balık suyu  
2 adet orta boy domates, olgun  
75 ml zeytinyağı  
1 adet orta boy havuç, küp şeklinde doğranmış  
1 adet orta boy patates, küp şeklinde doğranmış  
5-6 diş sarımsak, dörde bölünmüş  
1 tatlı kaşığı tuz  
½ tatlı kaşığı karabiber  
1 demet maydanoz, kabaca doğranmış  
5-6 sap kereviz yaprağı, kabaca doğranmış

Ayıklanmış balık etlerini yarım haşlayın, haşlama suyunun yarım su bardağını ayırın. Domatesleri 2-3 dakika kaynar suya batırıp kabuklarını soyun. Çekirdeklerini ayıklayıp ince ince doğrayın. Doğranmış domatesler 1 su bardağını dolduracak kadar olmalıdır. Yayvan bir tencerede yağı kızdırın. Önce havuçları 2 dakika kavurun, ardından patatesleri ekleyin ve 2 dakika daha kavurun. Sırayla domatesleri, ayırdığınız balık suyunu ve sarımsakları tencereye ekleyin, iyice karıştırın. Tuzu ve karabiberi ilave edin. Tencerenin kapağını kapatın, orta ateşte sebzeler hafifçe yumuşamaya başlayana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Sebzeler yarı yarıya pişince balıkları, maydanoz ve kereviz yapraklarını ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın ve 5-6 dakika pişirin. Eğer suyu fazla kalırsa kapağını açıp ateşi yükselterek bir iki kez fokurdatın. Ateşi söndürün ve ılınmaya bırakın. Pilakiyi ılık veya soğuk servis edin.