



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK PİLÂKİSİ

1 kg. balık (kefal, levrek, palamut vb. gibi)
3 orta boy patates
1 limon
1 orta boy havuç
1 kahve fincan zeytinyağı
2 orta boy soğan
5-6 dal maydanoz
3-4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1-2 defne yaprağı
1/2 çay kaşığı karabiber

Tencereye 1,5-2 su bardağı su ve tuz koyup kaynatınız. Yarım halka şeklinde ince kıyılmış soğan, doğranmış havuç dilimleri, ezilmiş sarımsak ve zeytinyağı ilave edip 10 dakika pişiriniz. Patates dilimleri ve defne yaprağını katınız.

Balığı temizleyip yıkayınız. Bir parmak kalınlığında dilimleyerek tenceredeki sebzelerin üzerine yan yana yerleştiriniz. Kıyılmış maydanoz ve karabiber serpip hafif hararetli ısıda 20 dakika pişiriniz. Limon suyu katıp bir kaç taşım kaynatınız. Servis tabağının ortasına balıkları koyup etrafına sebzeleri yerleştiriniz.

Not : Mevsimine göre domates ve yeşilbiber de konabilir.