



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PİLAKİSİ

Levrek, kefal, palamut gibi balıklardan

1000 gram balık
5 diş sarımsak
130 gram zeytinyağı (2 kahve fincanı)
1 limon
150 gram soğan (2 orta)
1 demet maydanoz
150 gram sarı patates (3 küçük)
3 bardak su
125 gram kereviz kökü (2 küçük)
250 gram domates (2 orta)
125 gram havuç (2 orta)
50 gram domates salçası
Tuz

1 Bir tencereye; soyulmuş ve yarım ay şeklinde ince kesilmiş 2 orta baş soğan ile, 2 kahve fincanı zeytinyağından yalnız 1 kahve fincanını koyarak, soğanlar hafif pembe bir renk alıncaya kadar, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara 3 bardak su ilâve ederek, 20 dakika pişirmeli sonra da soğanları suyu ile birlikte bir süzgeçten bastıra bastıra geçirerek soğanların püre haline gelmesini sağlamalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra yayvanca bir tepsi ya da tencereye; kabukları soyulmuş, dörde bölünmüş 3 küçük baş sarı patates 2 küçük baş kereviz, üstleri kazınmış ve ikiye bölünmüş 2 havuç, 5 diş sarımsak, kabukları soyulmuş, küçük doğranmış 2 orta büyüklükte domates koyduktan sonra üstlerine; püre haline getirmiş olduğumuz su ve zeytinyağı soğanları ilâve etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak, sebzeleri orta ateşte 20 dakika pişirmelidir. (Sebzelerin suyu azalmışsa, yarım veya bir bardak su katmalıdır.)

3 Yirmi dakika sonra, sebzelere; kitabımızda anlatıldığı şekilde pullan kazınmış, iç ve solungaç denen kulakları temizlenmiş ve ikişer parmak inceliğinde halkalara kesilmiş 1 kg. balık, yarım çorba kaşığı tuz ile kalan 1 kahve fincanı zeytinyağını da ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve 15 dakika daha pişmeye bırakmalıdır.

4 On beş dakika sonra bunlara, 1 adet limon suyu ile kıyılırcasına ince doğranmış 1 demet maydanoz ilâve ederek tencereyi ateşten almalı ve balıklar iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.