



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK PİLAKİ (SİNOP)

Anadolujet Magazin

4-5 parça suda bekletilmiş ve suyu süzölmüş salamura palamut, (salamura yerine taze balık kullanabilirsiniz)

1 ufak kâse ince doğranmış pırasa

1 ufak kâse ince doğranmış yeşil soğan

1 ufak kâse ince doğranmış roka

1 ufak kâse ince doğranmış taze nane

1 ufak kâse ince doğranmış maydanoz

1 ufak kâse ince doğranmış dereotu

1 ufak kâse ince doğranmış pazı

1 ufak kâse ince doğranmış ıspanak

2 su bardağı pilavlık bulgur

3 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz

Karabiber

2 su bardağı kaynar su

Geniş yüzeyli bir tencereye yağ ekleyip biraz kızdırılır. Yeşillikleri ekleyip tuz ve karabiber ilave edilir. Yeşillikleri biraz soteleyip ortası kaşıkla açılarak bulgur konur. Üzerine balıklar parçalanıp serpiştirilir. Kaynar su ilave edilip yandaki yeşilliklerden biraz üzerine kaşıkla aktararak tencerenin ağzı kapatılır. Kısık ateşte bulgur suyunu çekene kadar pişirilir. Biraz demlendikten sonra arzuya göre pilav karıştırılır veya piştiği şekilde koyup servis yapılır.