



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PİLEKE (SİNOP)

Sinop Kız Teknik ve Meslek Lisesi

2 dilim tuzlu -samura palamut
1 bağ pazı
1 bağ ebeğümeci
1 bağ yeşil soğan
1 bağ labada
1 bağ dereotu
1 bağ maydanoz
1,5 su bardağı bulgur
½ çay bardağı sıvı yağ
½ bağ nane
1 kök pırasa

Bütün yeşillikler yıkanıp ince ince doğranır. Doğranan malzemeler hafif yağda kavrulur. Daha sonra derin bir kap içerisine alınarak ortası havuz şeklinde açılır. Yıkanmış bulgur bu havuzun içine koyulur. İçerisine parçalanmış tuzlu balıklar ilave edilir. Bulgurun üzerine bir su bardağı kaynar su dökülür. Tencerenin kapağı kapatılır. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Bütün malzemeler birbiriyle harman edilerek sıcak servis yapılır.

NOT: Balıklar tuzlu olduğu için yemekte tuz kullanılmaz.

