



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK PİLAKİSİ

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

Bir tencereye yarım ay şeklinde soğan doğranır, ölçülere göre hazırlanan zeytinyağının yarısı boşaltılır. Soğanlar beş dakika, pembe bir renk alıncaya kadar kavrulur. Sonra tencereye su konularak 20 dakika kaynatılır. Tenceredekiler süzgeçten bastıra bastıra geçirilir, bir tarafta bırakılır. Bir tepsiye soyulup dörde bölünmüş patates, kereviz, halka halka havuç, sarımsak, kabukları soyulmuş ve küçük doğranmış domates konur. Üzerine, su ve zeytinyağı püresi olan soğanları ilâve edilerek tepsinin kapağı örtülür ve sebzeler orta ısıli ateşte 20 dakika pişirilir. Sebzeler, iki parmak inceliğinde halka halka kesilmiş balıklar, tuz ve 1 kahve fincanı zeytinyağını da katarak tepsinin kapağını kapatıp, 15 dakika daha pişirmelidir. Tepsidedekiler pişince incecik doğranmış maydanoz, limon suyu ilâve ederek tepsi ateşten indirilmeli ve balıklar soğuduktan sonra tabağa alınmalıdır.