



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SALATASI

150 gr. konserve bezelye
2 adet haşlanmış yumurta
200 gr. lüfer balığı
200 gr. hamsi balığı
1 demet maydanoz
2 çorba kaşığı mayonez
1 küçük yeşil salata,
50 gr. margarin
150 gr. mantar

Konserve bezelyenin suyunu süzün. Bir tencereye bol su koyarak haşlayın. Sonra haşladığınız suyun içinde soğumağa bırakın. Balıkların içini temizleyin. Lüfer balığının ve hamsinin çekirdeklerini çıkarın, lüferi küçük parçalara kesin. Hamsiyi ise ortadan ikiye açın, ve o boyda bırakın. Fırına koyabileceğiniz bir tepsinin içinde margarin eritin. Mantarı küçük parçalar halinde kesin ve bu tepsiye atarak orta dereceli ateşte, mantarların rengi dönene kadar kavurun. Sonra bu tepsinin içine balıkları dizin ve fırına vererek 10 dakika kadar pişirin. Sonra üzerine maydanozu kıyın ve 5 dakika daha fırında tutarak sonra çıkartın. Servis yapacağınız tabağın altına yeşil salata yapraklarını dizin. Balık parçalarını bozmamağa dikkat ederek, tepside alın ve salata yapraklarının üzerine yerleştirin. Balıkların üzerine mantarı, mantarların üzerine ise bezelyeleri dökün.* Haşladığınız yumurtayı küçük dilimler halinde kesin, ve salatanızı yumurta ve hıyar turşusu parçaları ile süsleyin.