



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SAYADIEH (LÜBNAN)

150 gr lagos balığı filetosu
100 gr basmati pirinci
Yarım nar
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı yenibahar
1 buçuk su bardağı su
3 adet frenk soğanı
1 dal zahter
500 gr krema
1 çay kaşığı safran
20 gr yeşil mercimek
1 adet limon
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Kızartma yağı

Balık Sayadieh: Pirinçleri yıkayıp sana yağında kavurun. Yeşil mercimek, kimyon, yenibahar ve tuzu ekleyip, 1.5 su bardağı sıcak suyu ekleyin. Demlenmeye bırakın.

Balık filetosunu tuz ve karabiberle tatlandırarak ızgarada pişirin. Kremaya safran, limon, tuz ve karabiberi ilave edip sos haline getirin.

Sosu balığın üzerine dökün. Nar taneleri, kızarmış soğan, frenksoğanı ve zahtare ile süsleyerek servis yapın. Kızarmış soğan dilimleri için Yarım soğanı yuvarlak dilimleyin. 1 yumurtayı bir kabin içinde çırpın. Her soğan dilimini önce yumurtaya sonra una batırıp kızartın.