



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK YAHNİSİ

Malzeme:

1 kg. balık
2 soğan
3 domates
1 su bardağı zeytinyağı
1 kahve fincanı domates salçası
1 bardak su
3 diş sarımsak
yarım demet maydanoz
1 limon
tuz
karabiber

Yapılışı:

Bir tepskiye pulları kazınmış solungaçları çıkarılmış ikişer parmak kalınlığında halkalara kesilmiş balığı yıkayıp yerleştirdikten sonra bir tarafa bırakın.

Bir kuşaneye, piyaz doğranmış soğanlarla yağı koyup kavuran. Küçük doğranmış domatesi ve salçayı ilave edip 5 dakika kaynatın, sonra bunlara 1 bardak su, doğulmuş 3 diş sarımsak, karabiber, tuz limon suyunu ilave edip 20 dakika pişirin.

Sonra elde edilen bu salçayı tepsiye döşemiş olduğunuz balıkların üstüne döktünten sonra salçanın üstüne kıyılmış maydanoz ve yarım limon suyu ilave edin 1 çay bardağı su koyup, tepsinin üstünü yağlı kağıtla veya paket kağıdı ile örtüp kızgın fırına sürüp 25-30 dakika pişirin.