



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALIK YAHNİSİ

4 dilim beyaz etli balık filetosu
2 Kaşık zeytinyağı
1 Adet soğan
2 Kabak
100 gr. doğranmış mantar
1 Kaşık limon suyu
tuz, karabiber

Yağsız tavada balıklar kızartılır, soğan, kabal ve karabiber karıştırılır. Mantarlar da eklenerek kavrulur. Küp küp doğranmış domates ve limon suyu ilave edilir. Tuz eklenerek pişirilir. İyice sos kıvamına geldiğinde balıklar ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir. Daha sonra isteğe göre üzerine defne yaprağı ekleyerek süslenir.