



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK YAHNİSİ

Ayşe Tüter

5 Parça fileto balık
5 Adet halka halka doğranmış soğan
1 Çay bardağı YONCA zeytinyağı
1 Çorba kaşığı kuş üzümü
1 Çorba kaşığı dolmalık fıstık
Tuz
Yarım kahve fincanı sirke
1 Tatlı kaşığı toz şeker
3 Adet karabiber
1 Defne yaprağı

Soğanlar zeytinyağında rengi dönene kadar kavrulur. Fısbk,üzüm,şeker konur birkaç kez çevrilir,üzerine balıklar dizilir kara biber, defne yaprağı,tuz,sirke ilave edilir hiç su koymadan kısık ateşte 15 dakika pişirilir.