



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BEZELYELİ KIZARMIŞ BALIK VE PATATES TAVA

### Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış bezelye
- 1 adet küçük boy kırmızı kuru soğan
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 4 adet levrek fileto
- 100 gram patates
- Yeterli miktarda zeytinyağı köri tozu kırmızı pul biber tuz ve karabiber
- Yanında servis için limon
- Balık marine sosu:
  - 100 gram un
  - 50 gram nişasta
  - 10 gram kabartma tozu
  - 1 adet soda
  - Yeteri kadar tuz

### Hazırlanışı:

İlk olarak bezelyeleri haşlayın. Kuru soğanları zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Daha sonra doğranmış dolmalık biberleri ve haşlanmış bezelyeleri tavada soteleyin. Tuz, karabiber, kırmızı pul biber ve köri tozu ile tatlandırarak servis tabağına kalıp yardımı ile koyun. Balıkları marine sos malzemeleri ile marine edin. Levrekleri önce una, sonra balık sosuna, arkasından tekrar una batırarak kızgın yağda kızartın. Patatesleri yağda kızartarak sotelediğiniz bezelye ile birlikte servis edin.