



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BUYABES (FRANSA)

### KARIŞIK BALIK HAŞLAMASI

1500 gram çeşitli cins balık  
1500 gram su (6 bardak)  
65 gram zeytinyağı  
1 demet maydanoz  
1 demet dereotu  
150 gram soğan (2 orta)  
1 defne yaprağı  
300 gram domates (2 orta) ya da 75 gram tuzsuz domates salçası  
1 parmak kadar portakal kabuğu  
1/2 tutam safran

1 Taze olmak üzere, iskorpit, lipari, dülger, izmarit, çinakop, kırlangıç, mercan, kaya (Buyabes'e saydığımız balıkların hepsinin bulunması arzu edilirse de, birinden birinin bulunmaması halinde haşlamayı yine yapmak mümkündür. Ancak toplam göstermiş olduğumuz gramı tutmuş olsun.) 1500 gram balıkları, pullarını kazıdıktan, iç ve kulaklarını temizledikten sonra yıkamalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra yüksekçe bir marmit ya da tencereye, 1 kahve fincanı zeytinyağı, küçük kesilmiş 2 orta baş soğan, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küçük doğranmış 2 orta domates, kıyılmış birer demet maydanoz ve dereotu, 1 defne yaprağı, yarım parmak boyunda portakal kabuğu, 6 bardak su, yarım tutam safran, 1 kahve kaşığı acı kırmızı biber (varsa özellikle konulmalı), yarım çorba kaşığı tuz ile parçalara kesmiş olduğumuz balıkları koyarak tencerenin kapağını kapatmalı ve balıkları çok kuvvetli ateşte 15 dakika haşlamaya bırakmalıdır.

3 Sonra tencerenin içine; kabukları çıkarılmış, yarım parmak inceliğinde kesilmiş ve fırında iyice kızartılmış francala dilimlerini yerleştirdikten sonra üstüne on beş dakika pişmiş haşlamayı balıklarıyla birlikte ilâve etmeli ve servis yapmalıdır.