



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇAMFISTIKLI BALIK

4 Balık filetosu (800 gr sazan, levrek veya beyaz etli herhangi bir balık)

1 limon

sos için tereyağı

1 çorba kaşığı fındık

200 gram çamfıstığı

2 diş sarımsak

1 dilim ekmek

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

1 bardak balık suyu (veya tavuk suyu)

Limon kabuğunun karı kısmından ince şeritler çıkartın. Bu şeritleri, üzerine kıyılmış sarımsak, tereyağı, çam fıstığı, (seçimlik karanfil) balık suyu ve limon suyunu koyarak, hepsini bir tabanın içinde karıştırın. Tavayı düşük ısı bir ateşe oturun. İçine balık dilimlerini atarak en az 2 saat boyunca pişirin. Suyu eksilirse ilave balık suyu koyabilirsiniz. Piştikten sonra süzgeçle süzölmüş pişme sosu ve kıyılmış maydanoz ile birlikte servis edin.