



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CATAPLANA (PORTEKİZ)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram karışık deniz mahsulleri (balık, kalamar)
2 adet soğan (ince dilimlenmiş)
3 diş sarımsak (doğranmış)
2 adet domates (küp doğranmış)
1 adet kırmızı dolmalık biber (şeritler halinde doğranmış)
1 adet yeşil dolmalık biber (şeritler halinde doğranmış)
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Yarım çay kaşığı safran (isteğe bağlı)
Tuz ve taze çekilmiş karabiber
Yarım demet taze maydanoz

Eğer bir cataplana tencereniz yoksa derin bir tava veya geniş bir tencere kullanabilirsiniz.

Zeytinyağını tencereye alın, soğan ve sarımsağı ekleyip yumuşayana kadar kavurun.

Biberleri ve domatesleri ekleyin. Orta ateşte sebzeler suyunu bırakıp hafifçe çekene kadar pişirin.

Karışık deniz mahsullerini ekleyin ve karıştırın. Üzerine tuz, karabiber, kırmızı toz biber ve safranı serpiştirin.

Yarım çay bardağı su ekleyerek tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte deniz mahsulleri pişene kadar yaklaşık 10-15 dakika pişirin.

Maydanozla süsleyerek sıcak servis yapın. Yanına kızarmış ekmek veya sade pilavla sunabilirsiniz.