



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOKRATMA (BEYŞEHİR KONYA)

<https://cook.com.tr>

Su 4 Su Bardağı  
Taze Soğan 2 Adet  
Sazan 4 Adet  
Domates Salçası 3 Yemek Kaşığı  
Sıvı Yağ 5 Yemek Kaşığı

SAZAN BALIKLARI TEMİZLENİP, KAFA, KUYRUK VE ORTA BÖLÜMÜ 3'ER BÖLÜNÜP YIKANARAK COOK ALİMİNYUM FOLYO İÇERİSİNDE BUZDOLABINDA DİNLENDİRİLİR.  
2 ORTA BOY SOĞANI YEMEKLİK DOĞRAYARAK 2 YEMEK KAŞIĞI SIVI YAĞ VE 1 YEMEK KAŞIĞI MARGARİN İLE KAVRULUR.  
KAVRULAN SOĞANLARIN ÜZERİNE 3 YEMEK KAŞIĞI SALÇA EKLEYEREK KAVURMA İŞLEMİ 2 DAKİKA DAHA SÜRDÜRÜLÜR.  
KAVRULAN SOĞANLARIN ÜZERİNE 4 SU BARDAĞI ILIK SU EKLEYİP 3 - 4 DAKİKA DAHA KAYNATARAK BALIKLAR DA ÜZERİNE EKLENİR.  
BALIKLARDA EKLENDİKTEN YAKLAŞIK 10 DAKİKA SONRA DA TENCERENİN İÇERİSİNE 1 LİMON SUYU EKLENİR. 4 - 5 ADET DE FESLEĞEN YAPRAĞI EKLEDİKTEN SONRA ORTA ATEŞTE 15 DAKİKA DAHA PIŞİRDİKTEN SONRA SERVİSE HAZIR.

