



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇOKRATMA (KONYA)

Sazan balığı başı

Malzemeler:

1 yk zeytinyağı

2 baş soğan (halka doğranmış)

4-5 diş sarımsak (kabukları alınmış ikiye doğranmış)

1 yk salça

4 sazan balığı başı (el büyüklüğünde)

Yeterince tuz

1 su bardağı su

Üzerine:

1 sb maydanoz (kıyılmış)

yeterince limon suyu.

Yapılışı:

Kulaklıda yağ ve soğanı kavurun, salça koyup, çevirin. Balık başlarını koyup, bir iki karıştırın. Tuz atın, sıcak suyu ilave edin. Kapağı kapatın ve hafif kaynamaya başlayınca çok hafif ateşe alın, balıklar yumuşayınca kadar pişirin. Kulaklıyla sofraya alın.

Not: Eski Konya mutfağında ancak Beyşehir ve Seydişehir göllerinden temin edilen göl balıkları yapılırdı. 1950 li yıllarda uskumru ve palamut da göl balıkları ile birlikte Konya'da görülmeye başladı. Konya balık mutfağında Anadolu'nun hiçbir yerinde rastlanmayan balık tatlısı da bulunmaktadır. Yaptığı her yemek mükemmel olan Konya kadını, balığın içinden çıkan havaryı da, şuruplu bir tatlı olarak yaratmasını bilmiştir.