



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DENİZ YAHNİSİ

- 1 kg. balık
- 1 arpacık soğan
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 demet maydanoz
- 2 çorba kaşığı sirke
- tuz, karabiber
- 3-4 domates
- 1 tatlı kaşığı (silme) un
- 1 defne yaprağı
- 1 diş sarımsak (isterseniz)

Tencereye yağı koyup kızdırın. Sonra sarımsağı ve rendelenmiş soğanı, ilâve edip hafifçe sararıncaya kadar 2 - 3 dakika kavurun. Sonra kılçıklarından ayıklanmış kuşbaşı doğranmış balığı ilâve edin ve bir iki defa çevirip sirkeyi ilâve edin. Kapağını, 1 - 2 dakika sonra ununu koyup karıştırın. Sonra, kabuklarını soyup ufak ufak doğradığınız domatesi, tuz, biber ve defne yaprağını ilâve edin. Tencerenin kapağını kapatın. 8-10 dakika kaynattıktan sonra indirin. Üzerine maydanoz serpip servis yapın.

---