



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DENİZ ÜRÜNLERİ YAHNİSİ

- 1/2 Kg Kalamar (temizlenip halka biçiminde kesilmiş)
- 2 Kalkan Balığı Dilimi (kemikleri çıkarılmış)
- 1 Çorba Kaşığı Limon Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Çorba Kaşığı Un
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 30 gr Tereyağ (2 çorba kaşığı)
- 1 Çay Kaşığı Kekik
- 2 Çorba Kaşığı Maydanoz (kıyılmış)
- 60 gr Ceviz İçi (1/2 su bardağı)
- 85 gr Acı Krema (1/3 su bardağı)

Geniş bir tencereye yarım su bardağı su, kalamar dilimlerini, limon suyunu, tuzu ve biberi koyup orta ateşte kaynayıncaya kadar ısıtınız. Ateşi kısıp karışımı 20 – 30 dakika daha hafifçe kaynatınız; kalamarları bir delikli kepeçle servis tabağına alıp bir kenara bırakınız.

Kalkan balığı dilimlerini yarım su bardağı suyu, kalamarları pişirdiğiniz tencereye ekleyip 7 – 8 dakika, balık dilimleri yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Balıkları delikli kepeçle ayrı bir tabağa alıp bir kenara bırakınız. Tencerenin içindeki suyu bir kaba süzerek kenara bırakınız.

Geniş bir tavada tereyağı orta ateşte eritiniz. Tavayı ateşten alıp 1 çorba kaşığı unu ekleyerek, pürtüksüz bir kıvama gelene kadar iyice karıştırınız. Kaba süzdüğünüz balık suyunu ve 1 çay kaşığı kekiği karıştırarak katınız. Bu karışımı orta ateşte kaynama noktasına gelinceye kadar karıştırarak ısıtınız. Ateşi kısıp karışımı 2 dakika daha hafifçe kaynatınız.

Pişirdiğiniz kalamarları, balık dilimlerini ve ceviz içlerini sosu ekleyip 8 – 10 dakika, karışımın bütün malzemesi iyice pişinceye kadar pişiriniz. Kremayı katıp karıştırarak sosu 1 dakika, kaynatmadan ısıtınız.