



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL BALIĞI KAVURMASI

Malzeme:

- 1 adet dil balığı
- 1 adet soğan
- 1 adet sivribiber
- 3 adet mantar
- 1 adet domates
- 1 adet dolmalık kırmızıbiber
- 1 dal taze fesleğen
- 1 dal kekik
- 1 tutam Pulbiber
- 1 kahve fincanı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
- Tuz

Dil filetoları küp şeklinde doğrayın. Soğan, sarımsaklar ve mantarları da küp şeklinde doğrayın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip irice doğrayın. Zeytinyağını tavada ısıtıp soğan ve sarımsakları kavurun. Biberleri ve mantarları ekleyin. Birkaç dakika daha kavurup balık etini ilave edin. Kısık ateşte 10 dakika pişirin. Küp şeklinde doğranmış domatesi, tuzunu ve baharatını ekleyin. Ocaktan alıp sıcak servis yapın.