



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU DİL BALIĞI

4 adet iri (veya 8 adet küçük) dil balığı, temizlenmiş
1 sulu limonun suyu
4 dilim lira gibi kesilmiş tırtıllanmış limon
1/2 bardak rafine yağı
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
4 dilim limon kabuğu (tırtıllanıp lira gibi kesilmiş)
1 sulu limonun suyu
1 bağ kıyılmış maydanoz
1 adet limon (4'e yarılmış)
4 adet iri domates
1/2 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış limonun yalnız sarı kabuğu
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan
8 dilim ince kıyılmış ançuez
1 çay kaşığı kekik
1 diş çok ince kıyılmış sarmısak
14 tatlı kaşığı tuz

- 1) Balıkların alt ve üstlerine limon suyunu ve tuzu serpiniz, sonra unlayınız.
- 2) Bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve balıkları kuyruğundan tutup yağa yatırınız, tavanın büyüklüğüne göre 2 defada kızartıp bir tevzi tabağına diziniz.
- 3) Bir küçük tavaya tereyağını koyup kızartınız, limon suyunu ilâve edip bir kere karıştırdıktan sonra balıkların üzerlerine dökünüz.
- 4) Domateslerin saplarını çıkarıp kabuklarını soyunuz, ortadan yarıp çekirdeklerini çıkardıktan sonra, ince doğrayınız.
- 5) Küçük bir tencereye tereyağını koyup hafif kızartınız, sonra soğan, sarmısak ve limon kabuğunu ilâve edip 1 dakika kavurup domatesi, ançuezi, kekiği ve tuzu ilâve ediniz, suyunu tamamen çekinceye kadar 10 dakika pişiriniz.
- 6) Hazırlanan dillerin tam ortalarına eşit olarak domatesli harcı koyunuz.
- 7) Üzerlerine dilim limonları koyarak servis yapınız.