



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU MÜREKKEP BALIĞI (ÇİN)

Malzeme (4-6 kişi için)

500 gr. temizlenmiş mürekkep balığı

1 yemek kaşığı yağ

4 sap maydanoz (ince kıyılmış)

4 adet soğan (ince kıyılmış)

3 adet rendelenmiş domates

1 çorba kaşığı şeker

1 yemek kaşığı soya sosu

4 yemek kaşığı tavuk suyu

4 yemek kaşığı elma sirkesi

2 çay kaşığı mısır unu

Garnitür:

Kıyılmış arpacık soğanı

İnce dilimler halinde mürekkep doğrayın. Yağı kızartma tavaına dökün, maydanoz ve taze soğanı karıştırarak 1 dakika kızartın. Mürekkep balığını da ekleyerek 2 dakika pişirin. Mısır ununun dışındaki malzemeyi ilave ederek, yine 2 dakika iyice karıştırın. Mısır ununu bir yemek kaşığı suyla karıştırın. Tavanın içine koyarak inceleneye kadar pişirin. Üzerine arpacık soğanını ekleyerek, hemen servis yapın.