



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DOMATES SOSLU ŞİŞTE BALIK IZGARA

- 500 g, ayıklanmış beyaz etli balık (iri kuşbaşı doğranmış)
- 1 soğan (doğranmış)
- 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı Domates sosu
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 3 taze soğan (ayıklanıp, doğranmış)
- 6 diş sarımsak (kıyılmış)
- 2 acı sivribiber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, doğranmış)
- 1/4 tatlı kaşığı kişniş (isteğe bağlı)
- 1/4 tatlı kaşığı kimyon (isteğe bağlı)
- 1/4 tatlı kaşığı toz hardal (isteğe bağlı)
- 3 olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 1 çorba kaşığı sirke

Soğanlar, limon suyu ve zeytinyağını bir salata kâsesine koyup, karıştırın. balıkları ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, buzdolabında en az 1 saat bekletin.

Bu arada sosu hazırlamak için, kalın dipli bir tavaya zeytinyağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca taze soğanlar, sarımsaklar ve sivribiberleri katıp, sürekli karıştırarak, 2 dakika pişirin. Kişniş (isteğe bağlı), kimyon (isteğe bağlı) ve hardalı (isteğe bağlı) katıp, 1 dakika pişirin. Domatesleri ekleyip, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alarak, içine tozşeker ve sirkeyi katın. Sonra sosu bir kâseye aktarın, bir kenara bırakın.

Balıkları buzdolabında bekletme süresinin bitimine doğru fırınınızın ızgarasını yakın. Kâseyi buzdolabından alıp, balıkları kendi çevrelerinde dolayarak, 3'er 3'er tahta şişlere geçirin. Kâsede kalan karışımı üstlerine mutfak fırçasıyla sürüp, şişleri fırın ızgarasının 5 cm altına yerleştirin ve balıkları, altüst ederek ızgara edin. Şişleri fırından alıp, yanında domates sosuyla servis yapın.