



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATES SOSLU TORİK

- 4 torik balığı dilimi (her biri 1,5 cm kalınlığında)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 1 büyük soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (dövülmüş)
- 350 gr domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlenerek kuşbaşı doğranmış)
- 8 zeytin (çekirdekleri çıkarılıp, doğranmış)
- Marinadı:
 - 1/2 su bardağı zeytinyağı
 - 1/2 su bardağı elma sirkesi
 - 2 çorba kaşığı limon suyu
 - 2 diş sarımsak (dövülmüş)
 - 1 tatlı kaşığı karabiber

Marinadı hazırlamak için, büyük alçak kenarlı bir tabakta bütün marinad malzemesini çatalla birbirine karıştırınız. Torik dilimlerini tabağa koyup, marinada iyice bulayarak, 2 saat oda sıcaklığında (arasıra üstüne kaşıkla marinaddan gezdiriniz) bekletiniz.

Torik dilimlerini marinaddan alıp, kağıt peçeteyle kurulayınız. (Marinadı saklayınız.) Torik dilimlerini tuz ve biberle ovup, bir kenara bırakınız.

Büyük ve derin bir tavada zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğan ve sarımsağı katıp, sık sık karıştırarak 5-6 dakika, soğan pembeleşene kadar pişiriniz. Domatesleri ve zeytinleri ekleyip, 3 dakika daha pişiriniz. Sakladığınız marinadı tavaya döküp, karışımı kaynatınız. Ateşi iyice kısıp, karışımı kapaksız olarak 20 dakika, sos iyice koyulaşmaya kadar pişiriniz.

Torik dilimlerini ekleyip iki yanlarını da 8-9'ar dakika, çatalla baktığınızda pul pul ayrılıncaya kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alınız. Delikli kepçeyle balığı ısıtılmış bir servis tabağına aktarınız. Sosu üstüne dökerek, servis ediniz.