



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ AKYA

1 orba kaşığı tereyağı
4 adet akya filetosu (150'şer gramlık)
1/2 sivribiber, halka kesilmiş
1 adet defne yapraęı
4 dilim limon
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 orba kaşığı maydanoz
1/2 kahve fincanı sirke
4 adet orta boy domates

Ateşeye dayanıklı bir cam kabı veya bir güveci ateşeye koyunuz. Hafif kızdırıp tereyağını ve balıkları ilâve ediniz. 1 dakika altüst sote yapınız. Sirkeyi ilâve ediniz. Domateslerin kabuklarını soyup ortadan yararak çekirdeklerini çıkarıp ince ince doğrayınız ve balıkların üzerine ilâve ediniz. Sivribiberleri ve defne yaprağını da ilâve edip, her balığın üzerine birer dilim kabuğu soyulmuş limon yerleştirep tuzunu ilâve ediniz. Ağzını sıkıca kapatıp ağır ateşede gayet hafif kaynatarak 10 dakika pişirip, kıyılmış maydanozunu serpip servis yapınız.

Not: Akya bir Akdeniz balığıdır, sert etlidir.