



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DOMATESLİ BALIK

1 kahve fincanı zeytinyağını, kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış, küçük küçük doğranmış 5 domates ve tuzla birlikte, domatesler püremsi bir hal alıncaya kadar bir tencerede kaynatın. Sonra temizlenip yıkanmış 1 kilo balığı koyup 20 dakika kadar pişirin.

Not: Kullanılacak balık yüzölüp kılçığı çıkarılmış, kibrit kutusu büyüklüğünde doğranmış olmalıdır.
