



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DOMATESLİ KILIÇ BALIĞI

750 gram kılıç balığı  
600 gram domates (4 orta)  
100 gram zeytinyağı  
125 gram su (1/2 bardak)  
Tuz

Bir tencereye, bir buçuk kahve fincanı zeytinyağı, kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük doğranmış 4 orta domates ile 2 tatlı kaşığı da tuz koyarak, domatesler sularını çekip de püremsi bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 10 dakika pişmeye bırakmalıdır.

Püre haline gelince; tencereye, yarım bardak su ile kalın derisi çıkarılmış ve yarım kibrit kutusu küçüklüğünde parçalara kesilmiş ve yıkanmış 750 gram kılıç balığı ilâve ederek, tencerenin kapağı kapatılmış olarak, balıkları 20 dakika pişirmeli ve tabağa alarak soğuduktan sonra servis yapılmalıdır.