



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## DOMATESLİ TEKİR BALIĞI TAVA

4 adet orta boy domates  
1 bağ ince kıyılmış maydanoz  
1 tatlı kaşığı kıyılmış soğan  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
8 adet küçük ya da 4 adet büyük tekir balığı  
1/2 su bardağı rafine yağı  
1/2 tatlı kaşığı tuz  
1 adet limon, 4'e yarılmış  
2 çorba kaşığı un

- 1) Tekirleri yıkayıp kurulaıınız. Alt ve üstlerini tuzlayıp bastırmadan una bulayınız.
- 2) Sonra bir tavaya yağı koyup kızdırınız ve kalkanları ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü altın sarısı kızartınız.
- 3) Domateslerin kabuklarını soyup enine ortadan yarıp çekirdeklerini çıkarınız, sonra ince kıyınız.
- 4) Sonra bir küçük tencereye yağı koyup kızdırınız. Sođan ilâve edip soteleyiniz.
- 5) Sonra domatesleri, defneyi ve tuzu ilâve ederek domatesler tamamen suyunu çekinceye kadar 8-10 dakika pişiriniz.
- 6) Balıkları bir tabağa diziniz ve üzerine hemen domatesli harcı dikkatlice koyup maydanozu serpererek servis yapınız.