



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ YAYIN

750 gr. yayın
4 yemek kaşığı yağ
4 adet domates
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
yarım bardak su

Bir tencereye yağ ve kabukları soyulmuş fındık büyüklüğünde doğranmış domatesleri koyunuz. Tuz ve karabiberi de koyup ateş üzerinde domatesler püremsi bir hal alıncaya kadar pişiriniz. Sonra tencereye yarım bardak suyu ve ayıklanmış, yıkanmış, derisi yüzülmüş balıkları kibrit çöpü büyüklüğünde doğrayıp tenceredeki domates suyunun içine koyunuz. Tencerenin kapağını kapatıp balıkları 20 dakika orta hararetle ateş üzerinde pişiriniz. Soğuduktan sonra servis tabağına alıp servis yapınız.

