



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DOMATESLİ YAYIN

1000 gram yayın balığı
175 gram zeytinyağı
1/2 bardak su
750 gram domates (5 orta) ya da 200 gram tuzsuz domates salçası
Tuz

1 Bir tencereye; bir üç çeyrek kahve fincanı zeytinyağı, kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük doğranmış 5 orta domates ya da 1 bardak su içinde ezilmiş 2 kahve fincanı tuzsuz konserve domates salçası ile 2 tatlı kaşığı da tuz koyarak domatesler sularını çekip de püremsi bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 10 dakika pişmeye bırakmalıdır. (Salça kullanıldığında 4-5 dakika pişirmek yeterlidir.)

2 Püre haline gelince; tencereye yarım bardak su ile, derisi yüzülmüş, fileto çıkarılmış yarım kibrit kutusu büyüklüğünde parçalara doğranmış ve yıkanmış, yayın balığı ilâve ederek, tencerenin kapağı kapatılmış olarak, balıkları 20 dakika pişirmeli ve tabağa alarak soğuduktan sonra servis yapmalıdır.