



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜLGER KAVURMA

Özgür Karabulut

- 1 adet dülgere balığı
- 7-8 adet mantar
- 1 adet sivribiber
- 2 adet domates
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 silme çay kaşığı karabiber
- 1 silme çay kaşığı pul biber
- 1 tutam kekik
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- Sıvı yağ
- Tuz

Dülgere balığı kemikli bir balıktır, önce balığımızı kemiğinden ayırıp kuşbaşı doğruyoruz. Sebzeleri de küçük küçük dilimliyoruz. Sıvı yağ kızdırıp incecik doğradığımız soğanlarımızı sonra mantarlarımızı kavuruyoruz. Kuşbaşı doğradığımız balığı ekliyoruz, sivri biberi de ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. Son olarak sarımsak ve domatesimizi ilave ediyoruz. Ocaktan alacağımıza yakın baharatlar ve soya sosunu ekledikten sonra karıştırarak 1-2 dakika kavuruyoruz. Arzu ederseniz dereotu ya da maydanoz serpip servis ediyoruz.

