



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÜLGER KAVURMA

1 adet Dülger Balığı
50 gr margarin
1 adet soğan
1 avuç doğranmış mantar
1 adet sivri biber
1 orta boy domates
1 diş sarımsak
1 tutam pulbiber
1 tutam karabiber
2 yemek kaşığı Soya sosu
1 tutam dereotu
1 tutam kekik
1 tutam tarhun

Tavamızı kızdırıyoruz. Yaklaşık 1 çay bardağı sana yağ ilave ediyoruz. Yağımız kızdıktan sonra soğanımızı tavaya alıyoruz. Ardından bir havuç mantarımızı ekliyoruz. Balığımızı temizleyip fileto ediyoruz. Kemiğinden ayırdığımız balığımızı kuşbaşı doğrayarak tavaya alıyoruz. Ardından biberleri tavaya atıyoruz. İyice karıştırıyoruz. Pişmeye yakın küp küp doğradığımız domateslerimizi yemeğimize ekliyoruz. 1 diş ince kıydığımız sarımsağı tavamıza atıyoruz. Kekik, pul biber ve tarhundan oluşan baharat karışımımızı atıyoruz ve yemeğimizi iyice karıştırıyoruz. Az soya sosu ilave edip karıştırdıktan sonra ateşte kızdırdığımız kiremit güvecimize yemeğimizi alıyoruz. Üzerine bir tutam ince kıyılmış dereotu ekledikten sonra yemeğimiz servise hazır.