



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ENGİNAR YATAĞINDA PAZILI BALIK

- 1 demet pazı
- 7 adet enginar
- 3 adet upra fileto
- 1 kase mantar
- 4 taze soğan
- 3 yemek kaşığı margarin
- 3 yemek kaşığı içi için eritilmiş margarin
- 3 adet yeşil biber
- 2 adet domates
- 1 tutam dereotu
- Yeterince tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 orba kaşığı un
- 1 ay kaşığı şeker

Enginarları yayvan bir tencereye diziyoruz. Bir kaseye 1 litre su, 1 çorba kaşığı un koyup çırpıyoruz ve enginarların üzerine döküyoruz. Yağını, tuzunu ve az toz şekerini ilave ediyoruz ve kapağını kapatarak pişmeye bırakıyoruz. Bir tencerede su kaynatıyoruz ve pazıları sapından tutup kaynar suya batırıyoruz. 1-2 dakika kadar tuttuktan sonra çıkartıyoruz ve soğuk suya batırıyoruz.

upra filetoları küçük küçük doğruyoruz ve bir kaseye koyuyoruz. Taze soğanı ve dereotunu doğrayıp ilave ediyoruz. Mantarları doğruyoruz. Domatesi ve biberleri de kp küp doğruyoruz ve karışıma ekliyoruz. Tuzunu, karabiberini atıyoruz, margarini döküyoruz ve karıştırıyoruz. yaprağı Hazırladığımız balıklı harcı içine koyup sarıyoruz. %80 oranında pişmiş olan enginarları ocaktan alıyoruz. Balıklı pazı sarmalarını enginar çanakları içine yerleştiriyoruz. Tuzunu ve karabiberini atıyoruz, kapağını kapatarak pişmeye bırakıyoruz.