



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FENER BALIĞI KAVURMA

300 gram iri kuşbaşı yapılmış fener balığı
1 adet iri soğan
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
3-4 adet tatlı sivri biber
1 su bardağı balık suyu

Soğanlarınızı piyazlık keserek ocakta ısıtmış olduğunuz zeytinyağında sarımsaklarınız ile beraber renk alana kadar kavurun.

Biberleri kuşbaşı keserek soğanlarınızla beraber biraz daha kavurmaya devam edin.

Sebzeleriniz renk aldığı anda balık suyunuzu hafif ılık olarak sebzelerinizin üzerine ekleyin.

Bir çay kaşığı tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Balık suyunuz çekmeye başladığında balıklarınızı tavaya alın, toz biberinizi de ekleyerek nazikçe karıştırarak kavurun.

Not: Balık suyunuzu ayıklamış olduğunuz balığın kafa ve kemiklerini kaynatarak elde edebilirsiniz. Balık suyunuzu hazırlarken içine koyacağınız kereviz sapı, soğan gibi sebzelerle isteğe göre farklı balık suları elde edebilirsiniz.

