



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE DİL BALIĞI FİLETOSU

16 adet dil filetosu
1 diş çok ince kıyılmış sarımsak
4 adet iri domates
1 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı ince kıyılmış soğan
1/2 kahve fincanı sirke

- 1) Dil filetosunun üstünü altına getirerek uçlarını birbirinin üzerine kıvrınız.
- 2) Domateslerin kabuklarını soyup enine ortadan yararak çekirdeklerini çıkarıp ince doğrayınız.
- 3) Küçük bir tencereye zeytinyağını koyup kızdırınız, soğan, sarımsak ve defneyi atıp bir kere karıştırınız, domatesleri ve tuzu ilâve ederek suyunu tamamen çekinceye kadar 8-10 dakika pişiriniz.
- 4) Dibi düz bir kasrolü veya bir güveci ateşe koyup kızdırıp balıkların kıvrık yerlerini aşağıya getirerek diziniz.
- 5) Sirkesini, domatesini de ilâve ederek ağzı sıkı kapalı olarak 10-12 dakika pişirip aynı kap ile servis yapınız.