



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KEFAL HAŞLAMASI

Haşlama için doğranılan porsiyonları temizce yıkayınız. Geniş kenarlı bir tepsiye koyunuz. Ayıklanmış patateslerle, küçük soğanlardan ve körpe havuçlardan dahi katınız.

Balık çevrelerini örtecek kadar da su ilâve ediniz.

Tuz ve biberini serptikten sonra, orta ateşte pişmesine nezaret ediniz.

Balık porsiyonlarını tabaklara bölüp soğuduktan sonra, bol limonla bu nefis beyaz etleri yemek keyiflidir.

Not: Bu balığın da eti hafiftir 12 -13 dakikada pişer.

---