



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU ORKİNOS

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

1 kg. orkinos balığı dilimi (Takoz)
2 yemek kaşığı tereyağı
3 büyük boy domates
10 adet arpacık soğan
1 kg. kum havucu
1/2 su bardağı sıcak su
1 adet tavuk bulyon
1 adet taze zencefil
1 dal taze nane
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1/2 tatlı kaşığı kimyon
1/2 tutam safran
1 çay kaşığı sebze tozu
Yeterince tuz

Balıkçınızdan takoz şeklinde 1 kg civarında orkinos balığı dilimini alıp, derisini ve orta kılçığını çıkarıp, kuşbaşı doğrayın. İki dakika balığı geniş bir tencerede tereyağında ısıtın.

Kabuğunu soyup iri doğradığınız domatesleri, kabuğu soyulmuş arpacık soğanları ve soyup dilimlediğiniz havuçları balık etlerinin etrafına yerleştirin. Isıttığınız yarım bardak suyun içinde tavuk bulyonu eritip tencereye dökün. Kimyon, tarçın, safran, zencefil, sebze tozu ve tuzu sırasıyla balıkların üzerine serpiştirin. Tencerenin kapağını kapatıp, bir taşım kaynatın. Daha sonra çok kısık ateşte 1 saat pişirin.