



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISIRGANOTU KAVURMASI YATAĞINDA FENER BALIĞI

Isırgan otu (1/2 demet. Saplarından ayıklanmış)  
Taze soğan (İncesinden 1-2 adet)  
Fener Balığı (100-120gr. Ayıklanmış)  
Sarımsak (2-3 diş iri doğranmış)  
Pul biber (1 çay kaşığı)  
Zeytinyağı (2 çorba kaşığı ot, 2 çorba kaşığı balık için)  
Tuz  
Karabiber

İnce doğranmış taze soğanı zeytinyağında soteleyip ısırgan otunu ilave ederek birlikte karıştırılabilir. Yeterince tuz ve karabiber ekledikten sonra tekrar karıştırılabilir, ancak tuza dikkat fazla kaçmasın. Otlar rengini kaybetmeden tavadan çıkarılabilir.

Isırgan otu bir kenarda beklerken, fener balığını varsa ızgarada yoksa tavada çok az yağ ile pişirelim. Başka bir tavada ise zeytinyağı ile sarımsakları soteleyip fener balığını bunu içine bırakalım. Bu şekilde 2 dakika kadar hepsini beraber çevirelim, tuz, karabiber ve pul biberi ilave edelim. Pul biber yanmamasına özen göstererek 1 dakika kadar pişirip tavadan çıkaralım.