



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İSKORPİT HAŞLAMA

6 adet iskorpit balığı
4 adet domates
4 adet patates
2 adet havuç
2 adet limon
Tuz
Maydanoz,
Defne yaprağı
Az ayçiçek yağı

Balıkları ayıklayın. İkiye bölüp kafalarını da bırakın. Tencereye koyun. Patatesleri, havuçları uzun ince doğrayın. Domatesleri doğrayın. Limonları dilimleyin. Maydanozu da iri iri doğrayın. Tuzunu katın. Defne yaprağını koyun. Az sıvı yağ koyun. Balıkların üstüne dökün. Hafif ateşte 30 dakika pişirin. Sulu servis yapın.