



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI BALIK KAVURMA (ÇİN)

### MALZEMELER

1 kg beyaz etli balık  
1 demet ıspanak  
½ çay bardağı sıvı yağ  
½ çay bardağı soya fasulyesi  
2 diş sarımsak  
1 demet yeşil soğan  
1 çorba kaşığı soya sosu  
1 çay kaşığı toz şeker  
1 çay kaşığı susam yağı  
1 çay kaşığı toz zencefil  
1 çay kaşığı kişniş  
1 çay kaşığı tane karabiber  
tuz

### YAPILIŞ TARİFİ

Balık filetoları kuşbaşı tarzında şişlik olarak doğrayın. Tuzlayıp yarım saat kadar marine edin.

Havanda kişniş ve tane karabiberi sırasıyla dövün, toz zencefil ve karabiberi ilave edip karıştırın.

Soğan ve sarımsakları soyduktan sonra ince doğrayın.

Derince bir tavada sıvı yağı kızdırın. Balıklarla birlikte soğanları ilave edin.

Soya sosunu, soya fasulyelerini koyduktan sonra 1-2

dakika karıştırın. Toz şekerini ve susam yağını ilave edip kapağını kapayın ve pişmeye bırakın. Sonra bir kenara alıp soğumayacak tarzda bekletin.

Aynı kabın içinde sarımsakları, rengi kahverengileşmeye başlayana kadar soteleyin. Doğranmış ıspanakları ilave edin, kapağını kapayıp pişmeye bırakın.

Tabakların yarısına balık, diğer yarısına ıspanak koyup sıcak servis yapın.