



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI USKUMRU

500 gr taze ıspanak
500 gr uskumru (kılçıklarından ayrılmış)
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
2 yemek kaşığı nar ekşisi
3- 4 adet taze defne yaprağı
1 yemek kaşığı zeytin ezmesi
7-8 adet mini domates
2 dilim mısır ekmeği
Tuz ve iri çekilmiş biber

Taze mısır ekmeği diliminin üzerine zeytin ezmesi sürün ve iyice yıkayıp kuruladığınız çok taze 5-6 yaprak ıspanak veya roka yapraklarını yerleştirin.
Daha sonra ızgara tost makinesinde hafifçe yağlanmış ve tuzlanmış uskumru balıklarını 15 dakika pişirin ve sıcak sıcak otlarla süslenmiş ekmeklerin üzerine yerleştirin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.
Servis yaparken balıkların üzerine dolma fıstığı ve nar ekşisi gezdirin, tabağa garnitür olarak mini domatesler koyabilirsiniz.