



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

İSTAVRİT YAHNİSİ

Bir kilo istavrit iyice ayıklandıktan sonra bir kevgir içine konur, bol su ile kanları tamamen gidinceye kadar yıkanır ve süzölmeye bırakılır. Ufak boy 1 kerevizle 1 patatesin kabukları soyularak tavla zarından biraz büyük doğranır, ufak boy 1 adet havucun üstü soyulur, ince dilimler halinde kesilir. Orta büyüklükte 1 soğan halka halinde dilinir. Yıkayıp suyu kevgirden süzölen balıklar tuzlandıktan sonra elle oğuşturularak tuzlar yedirilir. Genişçe bir kap alınır, soğanların bir kısmı kabın dibine dağıtılır. Bunların üzerine aralıklı olarak balıklar dizilir, aralarına da daha önce doğranmış patates, kereviz ve havuçlar serpiştirilir. Ort sıcaklıktaki bir ateş üzerine konulan kabın içine bir fincan zeytinyağı dökölür, tuz ve karabiber ekilir. Soğanlardan geri kalan kısım balıkların üzerine serpiştirilir. Ateş üzerinde 5 dakika bırakılır. Sonra 1 demet maydanoz ince ince kıyılır, balıkların üzerine dağıtılır. Bir bardak su ilâve edilip kabın kapağı kapatılır. 45 dakika pişirilir. (Arada sırada kapak açılıp, bir çatalla sebzelerin ve balıkların pişip pişmediği kontrol edilir). Sebzeler ve balıklar piştikten sonra 1 limonun yarısı sıkılıp balıkların üzerinde gezdirilir, diğer yarısı da ince dilimler haline getirilip süs olarak balıkların üzerine konur. 3 dakika daha 'ateşte bırakılır. Ateşten alman balıklar servis tabağına konulur ve servis yapılır.

Not: Balığın içine konulacak olan limon dilimleri muhakkak en son kısımda ilave edilmelidir. Daha önce konulursa limonun kabuğundaki acı, balıklara tesir edebilir. Mevsimine göre istavrit yerine lüfer, kofana, kırlangıç, palamut balıklarından da yapılabilir.

[ML® İstavrit Güveci için tıklayın](#)[ML® İstavrit Buğulaması için tıklayın](#)

[ML® İstavrit Buğulaması \(görsel\)](#)