



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İTALYAN BALIK YAHNİSİ

MALZEMELER

4 adet beyaz etli balık filetosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet ince doğranmış soğan
2 adet orta boy kabak
100 gr. doğranmış mantar
2 adet iriboy domates
1 çay kaşığı limon suyu
tuz
karabiber

HAZIRLANIŞI

Yağsız tavada balıklar pişirilir. Soğan, karabiber ve mantarlar kavrulur. Mantarlar ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Küp şeklinde doğranmış domates ve limon suyu ilave edilir. Tuz eklendikten sonra iyice pişirilir. Son olarak balıklar ilave edilerek 5 dk. daha pişirilir. Arzuya göre maydanozla süslenecek servisi yapılır.