



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İTALYAN BALIK YAHNİSİ

MALZEMELER

4 adet dondurulmuş beyaz etli balık, her biri 150 gr
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 soğan, ince doğranmış
1 kırmızı biber, doğranmış
2 orta boy kabak, doğranmış
100 gr mantar büyükse dörde bölünmüş
300 ml domates sosu
1 çay kaşığı limon suyu
Tuz ve karabiber

YAPILIŞ TARİFİ

Mangalı orta ateşte ısıtın.

Mangal telini yağlayıp donmuş balıkları 15 dak. yalnız bir defa alt üst ederek pişirin.

Bu arada, kalan yağı büyük bir tencerede ısıtın. Soğanı, kırmızı biberi ve kabakları ekleyip 10 dak. orta ateşte kızartın. Mantarları ekleyip 3 dak. daha karıştırarak pişirin.

Domates sosunu ve limon suyunu ekleyin. Tuz ve biberle tatlandırın.

Tencerenin kapağını kapatıp pişirin.

Balıklar hazır olduğunda bir düzeyde olacak şekilde tencereye koyun, sosu kaşıkla üzerlerine dökün, kapağı açık olarak 5 dak. pişirin.

Tadına bakıp tuz ve biberini ayarlayın. Balıkları kırmadan bir servis tabağına aktarın. Üzerlerine ve kenarlarına sos döküp, maydanoz ve limon parçalarıyla süsleyip servis yapın.