



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## IZGARA KILIÇ BALIĞI

### Malzemeler:

- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1 küp küp doğranmış kırmızı soğan
- 2,5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 dal kıyılmış nane
- 2 kılıç balığı filetosu
- 2 salatalık (doğranmış)

### Yapılışı:

Salatalık, soğan, nane, sirke, 1 kaşık zeytinyağı ve şekeri iyice karıştırın. Tuzlayıp biberleyin. Balığı kalan zeytinyağı ile iyice yağlayın. Mangalda veya fırının ızgarasında her tarafını 5'er dk. pişirin. Tabaklara alıp naneli salata ile servis edin.

---