



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA SARIAĞIZ

<https://www.elele.com.tr>

250 g sariağız balığı
1 tutam tuz
1 tatlı kaşığı un
1 kaşık zeytinyağı
1 kaşık beyaz kinoa (haşlanmış)
1 kaşık kırmızı kinoa (haşlanmış)
20 g siyah mercimek (haşlanmış)
1 kaşık bezelye
Karabiber
1 tatlı kaşığı tereyağı

Sariağız balığını ızgarada pişirin. Tavaya tereyağını koyup, erittikten sonra haşlanmış olduğunuz kinoaaları, mercimeği ve bezelyeleri ilave edin. Baharatlar ile tatlandırın. Tabaka kinoaayı koyun, üzerine Sariağız balığını yerleştirip, kokteyl domates ile süsleyin. Zeytinyağı ile son dokunuşu yapıp, servis edebilirsiniz.

