



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMARLI AKYA SOTE

1,5 [?] 2 kg akya balığı
4 adet orta boy kalamar
¼ demet taze soğan
1 adet paprika
1 adet yeşil sivri biber
2 adet defne yaprağı
2 yemek kaşığı yağ
1 adet büyük boy domates
Karabiber
Tuz

Akya balığını temizleyip yıkayın. Fileto çıkarıp kuşbaşı doğrayın. Soğanı kıyın, domatesleri yıkayıp, kabuklarını soyduktan sonra küp şeklinde doğrayın. Kuşbaşı balıkları bir tavaya alıp iki kaşık yağ ile soteleyin. Pişmelerine yakın küp şeklinde doğradığınız paprika, yeşil sivri biber ve kalamarları ekleyin. Birlikte birkaç dakika daha karıştırın. Domatesleri ve taze soğanı sırayla karışıma ekleyip çok pişirmeden yeterince tuz ve karabiber serpiştirip ateşten alın.