



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KAPTAN PAŞA USULÜ KALKAN

- 1500 gr'lık 1 kalkan balığı (1,5 cm kalınlığında dilimlenmiş)
- 3 çorba kaşığı rafine yağ
- 1 büyük soğan (ince doğranmış)
- 5 orta boy domates (doğranmış)
- 2 acı sivri biber (çekirdekleri ayıklanıp doğranmış)
- 1 büyük diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Büyük bir tencerede, bir çorba kaşığı rafine yağ orta ateşte kızdırınız.

Tencereyi ateşten alıp soğan, domates ve biberlerin yarısını dibine döşeyerek sarımsağın, kekiğın, tuzun ve biberin yarısını serpiniz.

Üstüne balıkları tek bir sıra halinde diziniz. Balıkları kalan sebzelerle örtüp, kalan sarımsak, kekik, tuz ve biberi serperek, kalan 2 çorba kaşığı rafine yağ üstüne gezdiriniz.

Ateşi kısıp tencereyi tekrar ateşe oturarak, 30 dakika pişirdikten sonra servis ediniz.

Not: Bu hazırlanması kolay kalkan yemeğini, patates püresi ve salata ile servis edebilirsiniz.