



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEFAL BALIĞI HAŞLAMASI

1,5 kg. kefal
1 su bardağı zeytinyağı
150 gr. kereviz
150 gr. havuç
10 küçük soğan
2 bağ maydanoz
2 orta boy patates
2 limon
1 çorba kaşığı un
tuz

Sebzeleri ayıklayıp temizledikten sonra dilimleyip haşlayın ve sudan alıp soğuk suya tutun, kevgirden geçirin. Temizlenmiş balıkları dilimleyip, yağlanmış tepsiye döşeyin. Üzerine haşlanmış sebzeleri yayın. Tuzu limon suyunu ve bir kaşık unu yarım bardak su ile çırptıktan sonra tepsideki balıkların üzerine dökün, fırında yada ocakta pişirin.