



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KELER HAŞLAMASI (TAHİTİ)

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1 kilo keler balığı,
3 limonun suyu,
rendelenmiş küçük bir baş soğan,
1/2 bardak zeytinyağı,
1 olgun iri domates,
1 tatlı kaşığı kekik,
1 dolmalık kırmızı biber,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Balıkçılarda dilim dilim kesilmiş olarak satılmakta olan keleri iyice yıkadıktan sonra tuzlayıp bir kenara bırakın, suyu süzölsün.

Balığın suyu süzölsünce bunu bir kaba koyun. Üstüne iki limonun suyuyla 1/2 bardak zeytinyağı ve bir fincan su dökün ve kabı orta ısı bir ateşe oturtun. Kabin kapağını da örttükten sonra balığı 10-15 dakika pişirin. Sonra ateşten indirin. Servis tabağına yerleştirip soğumaya bırakın.

Beri yanda domatesi sıkıp suyunu alın. Bunun içine kekiğı, rendelenmiş soğanı, ince ince kıyılmış biberi, 1 limonun suyunu katın Ve iyice karıştırdıktan sonra soğumuş olan balığın üstüne döküp servis yapın, isteyenler servis tabağının çevresini ve balıkların üstünü limon dlimleriyle süsleyebilirler.