



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRLANGIÇ HAŞLAMASI

Lezzetli, beyaz etli ve hazmı kolay bir balık olan Kırlangıçın haşlaması da, tavası da nefis olur. Kırlangıç haşlaması için, bir miktar havuç, taze soğan, defne yaprağı, domates ve maydanoz doğrayın. Su ile haşlayıp süzün. Bunları ezip elekten geçirin. Bu arada balığı temizleyin. Süzülen suya balığı hazırladığınız ezme ile bir bardak su koyup pişirin.
