



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIRLANGIÇ YAHNİSİ

Balığı uzunlamasına doğrayıp ortasından ikiye bölünüz. Tencereye soğan doğrayıp 1 - 2 kaşığ zeytinyağı ile kuvvetli ateşte rengi dönünceye kadar kaşığla karıştırarak orta ateşe alıp içine balıkları atınız. Üstünü kaplayacak kadar yağsız etsuyu koyunuz. Sekiz on domates doğrayıp (ya da 1 kaşığ domates ezmesi), tuz, biber ve baharat ekiniz. İndirmeden 2 dakika önce kıyılmış maydanoz serpiniz.

Not: Soğanın, zeytinyağı yerine tereyağı ile de rengini pem-beleştirebilirsiniz.

---