



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLYOZ PİLAKİSİ

1 kg. kolyoz
2 baş soğan
1 adet limon
1 adet havuç
3-4 diş karanfil
1/2 kahve fincanı sirke

Suyu için:

1 adet kolyoz başı ve kemikleri

2 baş soğan

1 adet havuç

Yeterince tuz, biber, defne yaprağı, kereviz, maydanoz

YAPILIŞI:

Balıkçıdan balıkları satın alırken, filetosunu çıkarttırın. Ayrı bir kağıda kılçıklarını ve balık başlarını sardırıp alın. Önce suyunu hazırlayın. Bir tencereye balık kılçıklarını, başlarını, havucu, soğanı bir tülbente sardığınız, maydanoz, defne yaprağı, kereviz yapraklarını, tuz ve biberini koyup, üstünü örtecek kadar su ilave edip kaynatınız. İyice kaynattıktan sonra ateşi çoğaltıp suyu mümkün olduğu kadar çektiniz. İnce delikli tel süzgeçle süzüp, suyu ayırınız. Düz bir tencereye fileto balıkları yıkayıp, kuruladıktan sonra yan yana diziniz. Üzerine halka halka kestiğiniz soğanları döşeyiniz. Yuvarlak havuç ve limon dilimlerini, üç dört diş karanfili serpiştirdikten sonra, hazırladığımız suyu ve yarım fincan sirkeyi dökünüz. Kaynatıp, soğuttuktan sonra ikram ediniz.
