



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMONLU SUPYA

1500 gr supya (derisi yüzülmüş ve 1,5 santimlik parçalara doğranmış)
2 tatlı kaşığı tuz
1/2 su bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı sirke
1 çorba kaşığı limon suyu
3 diş sarımsak (dövülmüş)
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1 çay kaşığı karabiber
8 limon dilimi

Supyaları büyük bir tencereye yerleştirip, üstüne 1 tatlı kaşığı tuz serpiniz. Tencereye supyaların üstünü örtecek kadar su koyup, ağır ateşe oturtunuz. Kaynayınca ateşi kısıp, ağır ateşte 35-45 dakika, supyalar yumuşayınca kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp supyaları süzgeçten süzünüz. (Suyunu dökünüz.) Süzgeçteki supyaları büyük bir servis tabağına aktarıp, iyice soğuyana kadar bir kenarda bekletiniz. Küçük bir kasede zeytinyağı, sirke, limon suyu, sarımsak, maydanoz, karabiber ve kalan 1 tatlı kaşığı tuzu çatala iyice karıştırınız. Karışımı servis tabağındaki supyaların üstüne döküp, tabağı buzdolabına koyarak 20 dakika bekletiniz. Tabağı buzdolabından alıp, limon dilimleriyle süsleyerek servis ediniz.

Not: Supya; bir tür mürekkep balığıdır, bu tarifi kalamarla da hazırlayabilirsiniz.