



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## LÜFER YAHNİSİ

THY Skylife

- 1 lüfer
- 1 ince doğranmış kırmızı soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 kabuğu soyulmuş ve ince doğranmış domates
- 1 yemek kaşığı sirke
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 2 kabuk tarçın,
- 1 adet defneyaprağı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı su
- ½ çay kaşığı toz karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Lüfer temizlenip yıkanır. İnce dilimler şeklinde dilimlenir. Zeytinyağında iki tarafı kızartılır. Balıklar tabağı alınır. Tavada zeytinyağı kızdırıp ince doğranmış soğan ve sarımsak ilave edilir. Soğanlar iyice pişince domates ilave edilir, karıştırılır. Tuz, biber, kabuk tarçın, sirke, kuş üzümü, defneyaprağı ilave edilip bir bardak su eklenir. Bir taşım kaynatıldıktan sonra kızarttığımız balık dilimleri kaynayan sosa ilave edilir. Ağır ateşte sekiz – on dakika kadar kaynadıktan sonra ocaktan alınır. Sıcak olarak servis edilir.