



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MARİNATLI BALIK TAVASI (İSPANYA)

(peskados eskabekhados)

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

600 gram dilim dilim kesilmiş morina balığı,  
600 gram dilim dilim kesilmiş taze ton balığı,  
300 gram sardalye balığı,  
1 yumurta,  
1 demet maydanoz,  
1 defne yaprağı,  
1 baş soğan,  
1 diş sarımsak,  
1 çorba kaşığı kapari,  
50 gram kornişon,  
2 kahve fincanı un,  
1+1/2 bardak zeytinyağı,  
1/2 kahve fincanı üzüm sirkesi,  
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Sardalye balıklarının pullarını ka. zıyıp içlerini temizledikten sonra bunları bol suda yıkamalı. Öbür balık dilimlerini de yıkadıktan sonra hepsini iyice kurulamalı ve una bulamalı. Sonra bunları içinde kızgın zeytinyağı bulunan tavaya azar azar koyup her yanları nar gibi kızarıncaya kadar pişirmeli. Pişen balıkları bir kevgirle tavadan çıkarıp yağın süzmeli ve geniş bir servis tabağına (bütün balıkları bir sıra halinde alacak büyüklükte olmalıdır) düzenli bit biçimde yerleştirmeli. Beri yanda katı olarak pişirilmiş yumurtanın kabuğunu soyduktan sonra bunu iyice temizlenmiş maydanoz yaprakları, kapari, sarımsak soğan ve kornişonla birlikte kıyarcasına ince doğramalı. Sonra bunları balıkların üstüne yayarak serpiştirmeli. Tuzlayıp biberlemeli ve 1/2 kahve fincanı sirkeyle 1 kahve fincanı zeytinyağını karıştırdıktan sonra bunların üstüne gezdirerek dökmeli. ince ince doğranmış defne yaprağını da serpiştirdikten sonra servis tabağını serince bir yere koyarak balıkları birkaç saat bu marinatta dinlendirmeli. Sonra dilim dilim doğranmış domatesle servis tabağının bir yanını veya çevresini süslemeli ve servis yapmalı.