



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MARİNİYER USULÜ BALIK

Malzemeler (4 kişi için)

1 Kg Beyaz etli balık (Levrek, Kefal, Mercan, İskorpit, Kırlangıç gibi balıklardan yapılabilir)

2,5 bardak Su

1 adet Soğan

Maydanoz ya da Dereotu

Tuz

Balık Sosu

SÜSLEMEK İÇİN

1 adet Kuru Soğan

4-5 diş Sarımsak

Maydanoz ve Dereotu

Limon

Bir tencereye 1 Kg temizlenmiş beyaz etli balık, 2,5 bardak su, 1 soğan, maydanoz ya da dereotu, tuz konularak ½ saat kadar kaynatılır (köpükler kepçe ile alınır).

Piştirilen balıkların deri ve kılçıkları alınır. Servis tabağının ortasına konularak soğan, ince ince kıyılmış sarımsak, hazırladığımız Balık Sosu, limon, maydanoz ve dereotu ile süslenir.

Servis soğuk olarak yapılır.

---