



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT KAVURMA

Malzemeler:

250 gr kuşbaşı mezgıt
1 adet küçük kuru soğan
1 adet sivri biber
8-10 adet mantar
1 adet iri domates
1 ay kaşığı kekik
2 ay kaşığı tuz
3 orba kaşığı zeytinyağı

Yapımı:

Tavaya zeytinyağı konur, orta ateşte ısınınca mezgıt atılır, karıştırılır. Balığın rengi değısmeye başlayınca ince kıyılmış biber ve ince doğranmış kuru soğan eklenir. 5 dakika sonra ince doğranmış mantar ve rende domates katılır. En son tuz ve kekik eklenir 1-2 dakika sonra ateşten alınır.