



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NOHUTLU BALIK

2 adet orta boy soğan
7-8 diş sarmısak
50 gr yağ
10 adet siyah zeytin
10 adet çeri domates (kiraz domates)
1 su bardağı haşlanmış nohut
2-3 dal defne yaprağı
5-6 dilim kalın kesilmiş çavdar ekmeği
1 demet ince kıyılmış taze nane
2 adet fileto çıkarılmış dil balığı
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
1 çay kaşığı tuz
Üzerini süslemek için:
Yarım demet ince kıyılmış maydanoz

Soğanları yemeklik ince ince doğrayalım.

Sarmısakları tıpkı soğan doğrar gibi çok ince kıyalım.

Taze naneyi de çok incecik doğrayalım.

Şimdi de fileto olarak hazırladığımız, yarım el büyüklüğündeki balıklarımızı iyice yıkayıp, süzgece koyalım.

Üzerine tuz, kırmızı pul biberle, karabiberi serpiştirip, hatta elimizle de karıştıralım, bir kenarda beklemeye alalım.

Geniş tenceremizin içine yağı aktarıp, soğan ve sarmısakları da ekleyip, soğanlar sararıncaya kadar 2-3 dakika kavuralım, siyah zeytinleri ilave edip, hemen üzerine bekleyen balıklarımızı dizelim.

Kiraz domateslerimizle beraber nane ya da fesleğeni de aralara serpiştirelim.

Haşlanmış nohudu en üste aktaralım.

Defne yapraklarını da dizelim.

Şimdi artık balığımızı pişmeye bırakalım.

Bu arada hafif bayatlamış ekmeklerimizi tost ekmeği gibi kızartalım ve servis tabaklarının altına dizelim.

Üzerine balıkları iyice yumuşamış yemeğimizi ekleyelim.

İnce kıyılmış maydanozlarla süsleyip, servise sunalım.

Not: Eğer arzu ederseniz herkesin tabağının altına birer ekme dilimi yerleştirip, üzerine de 5-6 yemek kaşığı kadar balıklı yemekten ekleyip, böylece servise sunabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:135613 • adı:Nohutlu Balık • gönderen:gül seren • indirme tarihi:07.04.2025 - 20:16