



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ORFOZ PİLAKI

4 kişilik
800 gram orfoz fileto
2 adet orta boy patates
1 adet havuç
1 adet orta boy soğan
8 diş sarımsak
1 çorba kaşığı pirinç
1 su bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
1 su bardağı su
Tuz
Karabiber

Yaklaşık 2 kilo ağırlığındaki orfozun keskin bir bıçak yardımıyla pullarını kazıyın. Sonra içini temizleyin. Bol suyla yıkadıktan sonra balıktan fileto çıkarın. Filetoyu kuşbaşı iriliğinde kesin. Geniş bir tencereye 1 su bardağı zeytinyağını alın. Küp şeklinde doğranmış 1 adet soğanı, kuşbaşı iriliğinde doğranmış 2 adet patatesi, dilimlenmiş 1 adet havucu, 1 çorba kaşığı pirinci ve dövülmüş sarımsakları ekleyin. Birkaç dakika tahta kaşıkla çevirdikten sonra yeterince tuz ve karabiber ilave edin. Kuşbaşı iriliğinde kestiğiniz orfozu da tencereye aktarın. Son olarak 1 su bardağı suyu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatarak, ağır ateşte 20 dakika pişirin. Servis tabağına aldığınız yemeğin üzerine ince kıyılmış maydanoz serpin. Soğuk servis yapın.

Not: Orfoz pilakiye dilerseniz pirinç eklemeyebilirsiniz. Pilakinin daha renkli olması için domates de katabilirsiniz.