



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PALAMUT BALIĞI YAHNİSİ

1 adet palamut
10 adet arpacık soğan
3 adet domates
1 tutam dereotu
3 adet defne yaprağı
Yeteri kadar su
1 tutam tuz
Yeteri kadar çiçek yağı
2 adet havuç
2 adet patates

Tencereye çiçek yağını koyuyoruz. Arpacık soğanları ilave ediyoruz. Küp küp doğranmış havuçları ilave edip kavuruyoruz. Patatesleri ilave ediyoruz. Defne yaprağı ilave edip kavuruyoruz. Filato şeklinde küp küp doğranmış balıkları tencereye dahil ediyoruz. Blikleri parçalamadan karıştırıyoruz. Kabuğu soyulmuş domatesleri ilave ediyoruz. Yeteri kadar su koyup kısık ateşte pişiriyoruz. İnce doğranmış dereotu maydanoz serperek servis yapıyoruz.