



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAPAZ YAHNİSİ (BALIK)

1 kilo balık (Palamut, uskumru veya kefal)
8 baş soğan
1 demet maydanoz
8 diş sarımsak
3 adet havuç
4 adet domates veya yarım fincan salça
Yarım bardak zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızı biber
1,5 bardak su
Yarım tatlı kaşığı tuz

Soğanlar halka halka doğranarak, kenarlı bir tepsiye konmuş olan zeytinyağında börttürülür, buna ince kesilmiş havuçlarla iri kıyılmış maydanoz ve ayıklanmış sarımsaklar ilave edilir. 10 dakika kadar kavurduktan sonra soğanlar esmer bir renk almaya başladığı zaman, buna domatesler veya yarım fincan suda ezilerek hazırlanmış salça, biber, tuz ve su da katılarak, tepsiye bir kapak kapatılıp 20 - 25 dakika havuçlar iyice pişene kadar orta ateş üzerinde pişirilir. Bundan sonra balıklar cinsine göre ayıklanıp, temizlenmiş, yıkanmış ve dilimlenmiş veya uzunlamasına ortadan ikiye bölünmüş olarak tepsiye yerleştirilir ve üzerlerine bir çay kaşığı kadar tuz da serpilip orta hararettteki ateşte 10 -15 dakika kadar pişirilir. Bundan sonra ateşten indirilip soğumaya bırakılır. Hepsi beraber soğuk olarak servis yapılır.