



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK PAPAZ YAHNİSİ

Kefal, kırlangıç, palamut, uskumru gibi balıklardan

1000 gram balık
1/2 kahve fincanı domates salçası
100 gram zeytinyağı
7 diş sarımsak
2 kahve kaşığı kırmızı biber
700 gram soğan (7 büyük)
2 bardak su
2 orta boy havuç
Tuz

Yayvanca ve kenarlı bir tepsiye; iki buçuk kahve fincanı zeytinyağının yarısı ile, ince ve yarım ay olarak kesilmiş 7 büyük soğan koyarak, soğanlar az pembe bir renk alınca kadar aşağı yukarı 20 dakika kavurmalı, sonra soğanlara; küçük ve ince kesilmiş 2 orta büyüklükte havuç ile, ortalarından ikiye bölünmüş 7 diş sarımsak ilâve ederek, soğanlar iyice esmer bir renk alınca kadar kavurmakta devam etmelidir.

Sonra kavrulmuş soğan ve havuçlara, kalan bir çeyrek kahve fincanı zeytinyağı ile 2 bardak su, yarım kahve fincanı domates salçası, 2 kahve kaşığı kırmızı biber ve 2 tatlı kaşığı da tuz atarak, hepsini bir karıştırdıktan sonra tepsinin kapağını kapatmalı, soğan ve havuçları, orta ateşte 20 dakika pişmeye bırakmalıdır.

Yirmi dakika sonra, tepsiye; pulları kazınmış, iç ve kulak denen solungaçları çıkarılmış, yıkanmış ve ikişer parmak genişliğinde parçalara kesilmiş 1 kg. balık ilâve ederek, üstlerine 1 tatlı kaşığı tuz serpmeli ve tekrar tepsinin kapağını kapatarak orta ateşte balıkları 10-12 dakika pişirmeli ve ateşten alarak soğuduktan sonra servis yapılmalıdır.