



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PATATESLİ LAHOS

200 gram lahos balığı filetosu  
1 adet orta boy patates  
1 adet orta boy soğan  
1 çay bardağı balık suyu  
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri  
4 yemek kaşığı yağ  
Karabiber  
Tuz

Patatesi kaynar suda tamamen yumuşamayacak şekilde, yaklaşık 7 dakika haşlayın ve rendeleyin. Soğanı soyup elma dilim şeklinde doğrayın. Bir tavada yağı ısıtın, soğan ve patatesi soteleyin. Balık suyunu döküp, tuz ve karabiber ilave edin. Son olarak kaşar peynirini ekleyip soğumaya bırakın. Ayrı bir tavada sıvı yağı iyice ısıtıp lahoz balığı filetosunu 2-3 dakika kızartın. Fırın kabına kızarttığınız lahoz filetosunu koyun, üzerine de hazırladığınız patatesli karışımı yerleştirip önceden 200 dereceye ayarlanmış fırında 8 dakika pişirin.