



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ROZMARY SOSLU PINAR ÇİPURA

1 kg. temizlenmiş PINAR ÇİPURA fileto
2 adet rozmary dalı yaprakları
50 ml. zeytinyağı
2 yemek kaşığı salça
100 g havuç
100 g kabak
4 adet domates
1 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

Zeytinyağı tavaya konup ince doğranmış kuru soğan, sarımsak ve rozmary yaprakları sotelenir. Salça ilave edilip kavrulur. Domatesler ile birlikte tuz ve karabiber eklenip 2 bardak su ilave edilip kaynatılır. Köpüğü alınıp, PINAR ÇİPURA filetoları eklenir. Orta ateşte 20 dk. pişirilir. Tabağa alınıp haşlanmış havuç, kabak, rozmary ile sıcak olarak servis edilir.