



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAFRANLI TEKİR BALIĞI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için) :

Her biri 200-250 gram gelecek kadar irilerinden 4 tekir balığı,
100 gram kültür mantarı,
2 kaşık salça (veya olgunlarından 3 orta boy domates),
1 kaşık un,
1/2 demet maydanoz,
1 kaşık safran,
1/2 bardak zeytinyağı,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı :

Balıkları pullarını kazıyıp, içlerini ayıkladıktan sonra bol akarsuyun altında iyice yıkayın ve sularını süzün. Sonra una bulayarak bol kızgın zeytinyağının içinde 2-3 dakika kızartın. Beri yanda bir tavanın içinde 2 kaşık zeytinyağıyla temizlenmiş mantarları kavurun. Kavurduktan sonra buna ılık suda eritilmiş olan domates salçasını veya kabukları soyulduktan sonra ufak parçalara doğranmış domatesi, safranı katıp karıştırın. Yeteri kadar tuz da kattıktan sonra kızarmış olan tekir balıklarını tavadan alıp bu salçanın üstüne sıralayın. İki dakika daha pişirdikten sonra tavayı ateşten indirin ve içindekileri servis tabağına aktarın. Üzerine kıyılmış maydanozu da serptikten sonra sıcak sıcak servis yapın.