



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALÇALI BALIK

### Malzeme :

1000 gr. balık (tekir-uskumru)  
60 gr. havuç (1 orta)  
60 gr. soğan (1 orta)  
600 gr. domates (3 büyük)  
100 gr. (veya domates salçası)  
40 gr. margarin 12 çorba kaşığı)  
50 gr. zeytinyağı (3/4 kahve fin.)  
1/2 bardak su  
Kırmızı biber (1 kahve kaşığı)  
Tuz (1/2 çorba kaşığı)

### Yapılışı :

Bir tepsi içine iyice temizlenmiş, ayıklanmış balıklar yan yana yerleştirilerek bir yana konur. Bir kuşanaye çok ince soğan ve havuç doğranır. Margarin ve zeytinyağı katıldıktan sonra soğanlar hafif pembeleşinceye kadar kavrulur. Soğanlara yine ölçülere göre kabukları soyulmuş çok küçük doğranmış domates (yok ise salça) ilâve edilerek 2 - 3 dakika pişirilir. Domatesler salça gibi olunca, su, kırmızı biber ve tuz katılıp kaynatılır. Salça koyulaşınca tepsideki balıkların üzerine dökülür ve tepsi, ısı alttan verilen kızgın fırına sürülür. Balıklar fırında 12 -15 dakika pişirilir, salçasıyla birlikte tabağa konarak servis yapılır.