



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SAZAN BALIĞI SALATASI

Yaklaşık 1 kilo ağırlığında kılçıkları çıkartılmış sazan balığı ya da lop etli bir deniz balığı filetosu.  
1 avuç şeritler halinde doğranmış sebze (havuç, soğan, alabaş, kabak gibi),  
tuz,  
10 karabiber tanesi,  
4-5 dilim soyulmuş bayır turbu.

Balıkları fileto şeklinde kesin. Filetoları 4'e bölün. Şeritlenmiş sebzeleri yarım litre su, baharat ve bayır turbu ile hafif ateşte yaklaşık 5 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alın, balık filetolarını koyun, tencereyi kapatın ve öylece bırakın, hafif pişsin. Servis zamanı sebzeler ile servis edin.