



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BALIK

MALZEMELER

1 bardak sıvı yağ
10 sap maydanoz
1 soğan
2 havuç
2 patates
4 dil balığı
4 çorba kaşığı bezelye
Tuz, karabiber
2 kişilik

HAZIRLANIŞI

Genişçe bir tencerede 4 yemek kaşığı yağı kızdırın. Havuç ve soğanı yağda pişirin. Patatesleri başka bir kapta kızartın. Ayıklanmış dil balığının her iki yüzünü de kızartın. Sonra balıkların üzerine tüm malzemeyi koyup harlı ateşte 15 dakika kadar pişirin.