



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BALIK

500 gram balık fileto
1 adet patates
1 adet kabak
1 adet havuç
1 kırmızı dolmalık biber
1 limon
4 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber, kırmızı pul biber

Öncellikle sebzeleri istediğiniz şekillerde doğrayın ve üzerini geçecek kadar suda haşlayın. Limon suyu, zeytinyağı ve baharatları ekleyip 15 dakika kadar haşlayın. Balıkları tereyağında tavada iki yüzünü 5 dakika pişirin, sebzelerin içine alıp birlikte 5 dakika kadar daha pişirip servis tabağına alın. Üzerine istenirse bol dereotu da serpilebilir. Sıcak olarak servis yapın.