



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ BALIK PİLAKİ

MALZEMELER

- 1 kg ağırlığında bir balık (kefal, karagöz, mercan, lüfer, sazan, hamsi vs.)
- 2 adet domates (ya da 1 çorba kaşığı salça)
- 1 diş sarımsak
- 4 adet tatlı sivri biber
- 2 adet defne yaprağı
- 1 adet limon
- 1 adet yumurta
- 1 baş soğan
- 1 çay bardağı ayçiçek yağı
- 50 gr tereyağı

HAZIRLANIŞI

Rafine yağı bir tencerede ateşe koyun. Soyup, ufak ufak doğradığınız sarımsak, soğan ve biberleri yağda pembeleştirirken soyulmuş domatesleri de küp küp doğrayıp, ilâve edin. Domatesler yeterince olgun değillerse bir çorba kaşığı salçayı bir bardak suda eriterek kullanabilirsiniz. Bu karışımı 5 dakika kadar kaynatıp, bir sos elde edin.