



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ BALIK (TUNUS)

500 gr beyaz etli balık  
1 adet soğan  
4 çorba kaşığı sıvıyağ  
5 diş sarımsak  
1'er adet domates, çarliston biber, kabak, patates, patlıcan ve şalgam  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 çorba kaşığı zerdeçal  
Yarım demet maydanoz

Küp doğranmış soğanı sıvıyağda kavurun. Sarımsak, küp doğranmış domates, biber, kabak, patates, patlıcan ve şalgam ekleyip 5 dakika soteleyin. 1 çay bardağı sıcak su ilave edin. Kılıcı alınmış, fileto balık, kimyon ve zerdeçal ekleyip 10 dakika pişirin. Kiyılmış maydanozla servis yapın.