



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ KEFAL HAŞLAMA

1000 gram kefal balığı
1/2 demet kereviz yaprağı
1500 gram su (6 bardak)
2 adet limonunun suyu
200 gram sarı patates (4 küçük)
6 diş sarımsak
150 gram havuç (4 küçük)
Tuz
1/2 demet maydanoz

1 Bir tencereye, 6 bardak su, kazınmış ve ortalarından ikiye bölünmüş 4 küçükçe baş sarı patates, kabukları soyulmuş, yine ikiye bölünmüş 4 adet küçükçe havuç, 6 diş sarımsak, yarım demet kereviz yaprağı ile, yarım çorba kaşığı tuz koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve sebzelerde hafif bir yumuşama meydana gelinceye kadar 25 dakika haşlamalı, sonra bunlara pulları kazınmış, iç ve kulak denilen solungaçları çıkarılmış, yıkanmış, ikişer parmak genişliğinde halkalara kesilmiş ya da uzunluğuna kemiği hizasında keserek fileto çıkarılmış, 1 kg. kefal balığı ilâve ederek kapaksız tencerede 20 dakika pişirmelidir.

2 Balıklar haşlanınca; tencereye; 2 adet limonun suyunu ile yarım demet kıyılmış maydanoz katarak bir taşım daha kaynatmalı, sonra tenceredeki bütün balık ve sebzeleri bir delikli kepçe ile sudan çıkararak, büyük bir tabak ya da tepsiye almalı ve üstlerini iyice kaplayacak kadar suyundan döktükten sonra, balık suyu iyice donup peltemsi bir hal alıncaya kadar bir tarafa bırakmalı ve servis yapılmalıdır. (Kereviz yaprağını atmalıdır.)