



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MERCAN

İri bir mercan balığı (1 kiloluk)
1/2 kilo domates
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı sadeyağ
5-10 yaprak nane
1 baş soğan
1 diş sarımsak
1 dal adaçayı
1 dal biberiye otu
1-2 defne yaprağı
1 sap kereviz yaprağı
1 havuç
1 çorba kaşığı un
1+1/2 bardak zeytinyağı
Karabiber
Tuz

İyice temizleyip yıkandıktan sonra maydanozu, naneyi, biberiyeyi, adaçayını, defne ve kereviz yaprağını ince ince doğramalı. Havucu rendelemeli. Domatesin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra küçük parçalara doğramalı. Balığın dışını, içini iyice temizleyip bol akarsuda yıkadıktan sonra suyunu iyice süzmeli. Sonra iyice una bulamalı. Balığın tümünü alacak uzunlukta bir tavaya 1 bardak zeytinyağını koyup kızdırmalı. Sonra balığı oturtup iki yanını da iyice kızartmalı.

Balığın sığacağı uzunlukta pyrex bir cam tabağa sadeyağla 1/2 bardak zeytinyağını koymalı ve pyrex'i ateşe oturtmalı. Yağ ısınca önceden rendelenmiş ve doğranmış sebze katmalı ve karıştırmalı. Sebzeler kavrulunca balığı parçalamadan tam orta yere oturtmalı. Tuzunu, biberini serptikten sonra doğranmış domatesleri de katmalı balığı yarım saat kadar üstü kapalı olarak pişirmeli. Balık pişince olduğu gibi sofraya çıkarıp servis yapmalı.