



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ YAYIN

8 yayın balığı dilimi (75'er gr.)
4 adet iri patates
2 kahve fincanı rafine yağı
2 adet haşlanmış enginar göbeğı
2 limonun suyu
1 orba kaşığı un
2 orba kaşığı tereyağı
6 orba kaşığı mantar
1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Patatesleri soyup, yuvarlak patates çıkarma kaşığı ile hepsini fındık gibi çıkarınız. Bir kere kaynar suda kaynatıp süzdürünüz. Sonra bir tencereye koyup üzerine az tuz ve rafine yağı koyarak fırına sürünüz ve 15 dakika pişiriniz.
- 2) Enginarları ortadan yarıp küçük üçgen şeklinde doğrayınız.
- 3) Yayınları tuzlayıp limon suyunun yarısını üzerlerine serperek alt ve üstünü unlayınız.
- 4) Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırınız ve balıkları ilâve edip 4'er dakika alt ve üstünü kızartıp servis yapacağınız tevzi tabağına diziniz.
- 5) Bir tavaya tereyağını koyup kızartınız. Üzerine patatesleri, enginar ve mantarı ilâve edip 3-4 dakika sote yapınız ve maydanozu ilâve ediniz.
- 6) Yayınların üzerine limon suyunu döküp, sonra tavadaki enginar, patates ve mantarı döküp hemen servis yapınız.