



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ZARGANA

- 8 Zargana balığı
- 6 Tane karabiber
- 3 Soğan
- 4 Defne yaprağı
- 1 Havuç
- 3 Çorba kaşığı sade yağ
- 1 Kabak
- 1 Çorba kaşığı kırmızı biber
- 1 Patates
- 1 Çay bardağı sirke.
- 4 Su bardağı su

Soğanı çok ince doğradıktan sonra, bir miktar mevsim sebzesiyle birlikte kavurun. 4 bardak su, tane karabiber, tuz, defne yaprağı ve balığı katarak 20 dakika kaynatın. Balıkları çorbadan çıkarıp kızgın yağda ezilmiş kırmızı biber katın. Sebzeler yumuşayınca ayıklanmış balıkları katın, sirke koyup tekrar kaynatın. Piştikten sonra indirip servis yapın.