



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SICAK AKDENİZ RÜZGARİ

4 kişilik
5 adet orta boy domates
1 defne yaprağı
1 adet soğan
1 çay kaşığı sumak
100 gram margarin
500 gram beyaz etli balık
500 gram haşlanmış patates
1 bardak kepekli un
1 bardak sıvı yağ
Tuz
Üzerine:
Sivri biber
Domates
Tahinli sos için:
1 adet soğan
2 adet limon
Yarım su bardağı tahin
Yarım su bardağı su
1 tatlı kaşığı
Acı pulbiber
Yarım demet maydanoz
Salata için:
1 demet maydanoz
1 demet nane
1 demet taze soğan
Yarım çay bardağı bulgur
1 çorba kaşığı nar ekşisi
2 çorba kaşığı zeytinyağı

Domateslerin kabuklarını soyarak küp küp doğrayın. Soğanı, defne yaprağını ve sumacı margarinle sote edin. Domatesleri ekleyin. Tuzunu ayarlayın. 1 su bardağı su ilave ederek pişirin. Defne yaprağını çıkarın. Geri kalan malzemeyi blendırdan geçirin. Pulbiberi ilave edin. Ayıklanmış balıkları tuzlayıp, limonlayın. Bu arada haşlanmış patatesleri halka halka doğrayın ve tepsiye dizin. Sıvı yağı kızdırın. Balıkları kepekli una bulayıp, kızartın. Kızaran balıkları halka patateslerin üzerine yerleştirin. Üzerini domates ve biber dilimleri ile süsleyin. Daha önce hazırladığınız domatesli sosu üzerine dökün. Önceden ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin. Sıcak bekletin. Tahinli sos için, çok ince kıyılmış soğanı tuzla ovun. İyice sıkarak acısını çıkartın. Tahine, limonlu suyu ilave ederek karıştırın. Su ilave ederek sos kıvamına getirin. Pulbiber, tuz ve ince kıyılmış maydanozla karıştırın. Salata için maydanoz, nane, taze soğanı çok ince kıyın. Bulguru 1 bardak su ve tuzla pişirin. Nar ekşisi ve sıvı yağ ile karıştırın. Su ilave ederek sos kıvamına getirin. Pulbiber ve tuz ekleyin. Çok ince kıyılmış maydanoz ekleyerek sosunu hazırlayın. Balığı salata ve tahinli sosla servis yapın.