



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNİGANG NA ISDA (FİLİPİNLER)

<https://www.lezzetsirri.com>

Ekşi Soslu Balık

- 1 adet beyaz etli balık (lagos, alabalık vb.)
- 1,5 su bardağı su
- 2 orta boy domates
- 1 baş soğan
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 300 gr. taze fasulye
- 300 gr. ıspanak
- 1 çorba kaşığı balık sosu (tercihe bağılı)
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Balığı önce dilimleyin, daha sonra her dilimi 5-6 parçaya bölün. Üzerlerine tuz ve karabiber serpin. Taze fasulyeleri temizleyip, uzunlamasına ikiye bölün, Fasulyeler çok uzunsa ortadan ikiye bölebilirsiniz. Suyu kaynatıp içine domatesleri, yeşil fasulyeleri ve soğanı atın. 15 dakika, sebzeler pişinceye kadar kaynatın. Balığı ve balık sosunu sebzelerin üzerine ilave edin. Kaynamaya başlayınca ateşi kısın, 1-2 dakika daha kaynayınca üzerine ıspanağı ve limon suyunu ilave edin ve 5 dakika daha hep birlikte kaynamaya bırakın. Daha sonra balığın içinden soğanı ve domatesleri çıkarıp ıspanak ve yeşil fasulyelerle servis yapın.