



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU DENİZ TÜRLÜSÜ

4 kişilik
1 çorba kaşığı tereyağı
50 gram ahtapot
50 gram kalamar
100 gram ayıklanmış beyaz etli balık
1 çorba kaşığı soya sosu
1 diş sarımsak
1 su bardağı domates suyu
Tuz
Süslemek için:
Domates ve yeşil biber

Geniş bir tavaya 1 çorba kaşığı tereyağını alın. Eridikten sonra iri parçalar şeklinde kesilmiş ahtapotu, kalamarı ve balık dilimlerini ilave edin. Kısık ateşte kavurun. Sonra bir güveç kabının içine doldurun. Ayrı bir yerde 1 çorba kaşığı soya sosunu, dövülmüş 1 diş sarımsağı, 1 su bardağı domates suyunu ve yeterince tuzu karıştırın. Güvece aktardığınız deniz mahsullerinin üzerine bu karışımı dökün. Orta ısı fırında 15 dakika pişirin. Domates dilimleri ve yeşil biberlerle süsleyerek, servis yapın.