



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUPYA YAHNİSİ

800 gr supya (temizlenip, parmak büyüklüğünde parçalara bölünmüş)
150 gr (3/4 su bardağı) zeytinyağı
2 soğan (ince doğranmış)
3/4 su bardağı balık suyu
3/4 su bardağı su
2 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber

Büyükçe bir tencerede zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğanları koyup 5-6 dakika, sık sık karıştırarak renkleri pembeleşene kadar pişiriniz. Supyaları ekleyip 4-5 dakika, arasıra karıştırarak kızartınız. Balık suyunu, suyu, maydanozu, tuzu ve biberi ekledikten sonra, tencerenin kapağını yarım kapatıp, ateşi kısarak 15-20 dakika, suyu buharlaşana kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, yahniiyi ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis ediniz.