



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVADA İSTAVRİT (ZONGULDAK)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

500 gr istavrit
1 adet orta boy soğan
1 adet kırmızıbiber (paprika)
1 adet sivri biber
1 adet orta boy domates
100 gr maydanoz
Tuz
1 adet limon
80 gr ayçiçek yağı

Balıkları temizleyiniz.

Derin bir tavada sırasıyla halka soğanlar, ince dilimlemiş kırmızıbiber ve sivri biberin yarısı ve balıkları bir sıra diziniz.

Üstüne biberlerin diğer yarısı ve geri kalan balıkları diziniz.

En üstüne yağı, dilimlenmiş limonu, rendelenmiş domatesi, tuzu ve iri doğranmış maydanozu serpiştirin.

Tavanın bir kenarında yarım su bardağı kadar su ekleyip kapağını kapatıp ocağın üzerinde kısık ateşte pişmeye bırakınız.

Sıcak olarak servis ediniz.

