



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TENCEREDE İSKORPİT

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1 kg iskorpitveya lipsoz
1 adet soğan (doğranmış)
Yarım su bardağı zeytinyağı
2 diş sarımsak (ezilmiş)
3-4 sap maydanoz (doğranmış)
3-4 adet domates (kabukları soyulup doğranmış)
Tuz
Karabiber

Balıklar ayıklanıp yıkanır ve dilimlenir (Ayıklama sırasında balıkların üzerinde yer alan dikenlere karşı dikkatli olunmalıdır).
Soğanlar zeytinyağında sote edilir. Daha sonra balıklar eklenerek sarımsak, maydanoz, domates eklenerek 10 dakika pişirilir.
Daha sonralı bardak kadar su ilave edilir ve zaman zaman karıştırılarak pişirilir.
İstenirse defne yaprağı ilave edilebilir.

