



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TENCEREDE MANTARLI ALABALIK

2 adet alabalık  
250 gr mantar  
4 diş sarımsak  
2 adet domates  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 adet limon

Domatesler yarım daire şeklinde doğranır. Sarımsaklar kıyılır. Mantarlar ikiye kesilir. Temizlenmiş balıkların içine sarımsaklar paylaşılır. Yayvan küçük bir tencereye domateslerin yarısı serptirilir. Balıklar konur. Üzerine kalan domatesler ve mantarlar atılır. Limon derin soyulur, dilimlenir, katılır. Tuz ve zeytinyağı konur. Kapak kapatılır. Hızlı ateşe konur. 10 dakika sonra ateş kısılır. 20 dakika daha pişirilir.