



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEPSİDE BALIK (HATAY)

Hatay Valiliği

Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

MALZEMELER (4 Kişilik)

1,5 kg. asi nehri balığı (tatlı su balığı)

1/2 yemek kaşığı domates salçası

1/2 kg. patates

1 yemek kaşığı toz biber

2 büyük boy soğan

1 çay kaşığı karabiber

1 yemek kaşığı nar ekşisi

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı kimyon

1 su bardağı zeytinyağı

Yarım demet maydanoz

YAPILIŞI

Balığın pulları bıçakla sıyırılıp temizlenir. Parçalanmadan ikiye ayrılıp içi temizlenerek bol suda yıkanır. Patates ve soğanlar halka şeklinde doğranır. Maydanozlar ince kıyılır. Zeytinyağı ve diğer malzemeler ilave edilerek hepsi karıştırılır. Balık bu malzemeyle harmanlanıp tepsiye dizilir. Etrafına artan malzeme konulup 1,5 bardak su ilave edilerek 180 oC 'lik fırında 35 dk. pişirilir.