



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ KALKAN

Malzeme:

1,5 kilo kalkan
3 tane yumurta sarısı
2 baş soğan
1 kaşık un
1 baş havuç (küçük)
2 tane limon
3 tane patates
3 diş sarımsak
1 tane defne yaprağı
1/2 bardak zeytinyağı
1/2 baş kereviz (küçük)
5-6 dal maydanoz
Tuz, karabiber

Yapılışı :

Kereviz, havuç, soğan ve maydanoz yıkanıp, küçük küçük parçalar halinde doğranır, defne yaprağı ile birlikte bir tencereye konan zeytinyağı ile birlikte hafif ateşe oturtulur. Kızartmadan biraz öldürülür. Dövmüş üç diş sarımsak ve bir kaşık un eklenir. Birkaç kere karıştırılarak beş bardak su konur. Tuzu da atıldıktan sonra kaynatılır. Sebzeler pişerken balık temizlenir. Birer kişilik parçalar halinde enine, kemikli olarak kesilerek tepsiye dizilir. Patatesler de soyulup yarım daire şeklinde, biraz kalınca doğranarak balıkların aralarına yerleştirilir. Tekrar tuz ve karabiber, yeterince ilâve edilir. Pişen sebzeler suyu ile birlikte balığın üzerine dökülür. Bir miktar daha su ilâve edilir. Kapağı aralık bırakılmak suretiyle orta ateşte, yarım saat kadar, içinde iki bardak su kalıncaya kadar pişirilir. Öte yanda bir ya da bir buçuk limon suyu, üç yumurta sarısı ile bir kaptan çırpıldıktan sonra bir bardak su ile sulandırılıp terbiyesi yapılır. Balık tenceresi ya da tepsisi ateşten indirildikten sonra terbiyesi ilâve edilir, servise hazır hale getirilir.