



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KAYA BALIĞI

Malzemesi

1,5 kg. kaya balığı

1 baş soğan

1 adet havuç

1 çay fincanı zeytinyağı

1 çorba kaşığı un

1 defne yaprağı

1 adet kereviz

2 dal maydanoz

4 adet patates

1 diş sarımsak

Tuz

Karabiber

TERBİYESİ İÇİN:

4 yumurta sarısı

1,5 limon

Soğanı ayıklayarak incecik yarım daireler biçiminde doğrayın. Havucu kazıyıp yıkadıktan sonra uzunlamasına ikiye ayırın ve yine yarım daireler biçiminde doğrayın.

Tencereye zeytinyağı, havuç ve soğanı koyup bir defne yaprağı atarak öldürün; un atın. Biraz daha karıştırarak bir diş ezilmiş sarımsak ve 5 bardak su koyun. İçine doğranmış kereviz ve ezilerek özü çıkarılmış maydanoz kökü ilave edip 20-25 dakika kaynatın. Daha sonra kuşbaşı doğranmış patatesle birlikte tencereye koyun. Tuz ve karabiber serpererek kapağını örtmeden ağır ateşte, 3 bardak su kalıncaya kadar pişirin.

Yemekten 5-10 dakika önce 4 yumurta sarısı ve 1,5 limon suyuyla terbiye yaparak ateşten indirilmiş balığa ekleyin, sıcak olarak servis yapın.