



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TORİK HARİSSA

700 gr'lık torik balığı
4 domates
2 soğan
4 diş sarımsak
harissa
taze kişniş
1 çay kaşığı kimyon tohumu
1 çay kaşığı şeker
1 limon
su
zeytinyağı
tuz
biber

Balıktan iki ayrı fileto çıkartın. Kişniş tohumu, şeker, tuz biber ve harissayı karıştırın. Üzerine bir limonun suyunu sıkın karıştırarak macun yapın. Domatesleri yıkayın kesin, çekirdeklerini çıkarın, sarımsak ve soğanı çok ince kıyın. Bir tavaya az yağ koyup, harissa karışımını ve soğan ve sarımsağı koyarak karıştırın. Üzerine bir kepçe su ekleyerek suyun ısınmasını sağlayın, ve domates parçalarını ekleyin daha sonra balık filetoalarını da ekleyerek en az 30 dakika pişmeye bırakın. Sosu ile birlikte servis yapın.