



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TORİK PİLAKİSİ

Pilâki için, lüzumlu sebzeleri tedarik ettikten sonra, bir tencereye evvelâ, münasip miktarda zeytinyağı dökünüz. İçine birkaç baş soğan çentiniz. Temizlenmiş birkaç havuç ve maydanozları da kökleriyle beraber doğrayınız. Birkaç, patatesi de ufak ufak kesip tencereye atınız. Hepsini ocakta soğan pembeleşinceye kadar, tahta kaşıkla karıştırınız. Arzu edilen baharatla beraber tuz ve biberini de serpiniz. Münasip miktar diş sarımsaklarını da bu tertibe katınız. Bu suretle vücuda getirilen harcı balık tepsisine yayınız. Üzerine de temizlenmiş ve usulüne tevfikan kesilmiş ve yıkanmış torik dilimlerini diziniz. Bunların üstüne ve etrafına da harçtan koyunuz. Domates peltasını su ile karıştırarak tepsiye dökünüz. Balık porsiyonlarını kapayacak kadar su doldurunuz. Tepsiyi orta kuvvette ocağa alınız. Limonu da halka halka kesip tepsiye harç ve balıkların üstlerine koyunuz. Kıvamı gelince, çeşnisine bakıp indiriniz.

---