



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU PİLAKİSİ

800 gr uskumru balığı (kafaları kesilip içi temizlendikten sonra kılıcı çıkarılarak enine filato çıkarılmış)
1 küçük limon (dilimlenmiş)
100 gr (1/2 su bardağı) rafine yağ
1 orta boy soğan (ince doğranmış)
2 iri diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 orta boy havuç (kazınıp iri zar biçiminde doğranmış)
2 küçük patates (kabukları soyulup iri zar biçiminde doğranmış)
1 küçük kereviz (kabukları soyulup iri zar biçiminde doğranmış)
2 orta boy domates (kabukları soyulup kuşbaşı doğranmış)
1 defne yaprağı
500 gr (2 1/2 su bardağı) su
1 çay kaşığı tuz
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Bir tepsiyi 1 çorba kaşığı rafine yağla yağlayınız. Uskumru filetoalarını tepsiye yerleştirip üstlerine limon dilimlerini diziniz. Kalan rafine yağı bir tencerede, orta ateşte kızdırınız. İçine soğanları atıp 3 dakika, karıştırarak pişiriniz. Hemen sonra sarımsağı ekleyip, 1-2 dakika daha kavurunuz. Sarımsaklar pembeleşir pembeleşmez havuç, patates ve kerevizleri ekleyip, karıştırarak 3-4 dakika daha pişiriniz. Domates, defne yaprağı, su, ve tuzu katıp ağır ateşte 30-35 dakika, sebzeler yumuşayınca kadar pişiriniz. Hazırladığınız bu harcı uskumru filetoalarının üstüne döküp maydanozu da serpiniz. Tepsiyi fırında ya da ağzı kapalı olarak orta ateşte 10-15 dakika daha pişirip, sıcak sıcak servis ediniz.