



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜZÜM YAPRAĞINDA İSTAVRİT BALIĞI

1 kg. istavrit balığı
100 gr. salamura üzüm yaprağı
1 su bardağı Bizim Mısır Yağı (Kızartma için)
100 gr. haşlanmış kuru fasulye
2 adet sivribiber
1 adet domates
½ adet soğan
1 adet haşlanmış havuç
1 yemek kaşığı Bizim Margarin
Bir tutam maydanoz
1 tatlı kaşığı Bizim Mutfak Lezzet Tuzu
½ paket Bizim Mutfak Domates Çorbası
1 su bardağı su

İstavrit balıkları temizlenir ve pulları iyice alınır.

Salamura üzüm yaprakları kullanımdan bir saat önce fazla olan tuzu çıksın diye ılık suya yatırılır. Daha sonra tek tek kurularak istavrit balıkları sarılıp, yağda kızartılır.

Soğan, domates, sivribiber, havuç brunoise şeklinde doğranır. Margarin ile beraber bir tavada sotelenmeye başlanır. İçerisine kuru fasulye ve lezzet tuzu ilave edilir.

Domates çorbası ile su karıştırılarak sos kıvamına gelinceye dek pişirilir.

Servis tabağının ortasına kuru fasulye sotesi, üzerine istavrit balıkları ve çevresine domates sos gezdirilerek servis edilir.

[ML® İstavrit Güveci \(görsel\)](#)