



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAĞSIZ BALIK YAHNİSİ

Melceü'st - Tabbahin (Mehmed Kâmil 1844)
Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları

Bir kıyye mercan balığını tedarik birle tathîr edip bir miktar tuzlayalar.

Badehu bir buçuk kıyye su ile üç-dört baş soğan ın kabuğunu soyup dörder pare ederek ve beş-altı baş sarımsağı dahi dış kabuğunu soyup bir tencereye vaz ile kaynatıp gereği gibi pişip yarım kıyye miktarı su kaldıkta içinden soğanları ve sarımsakları ba''de''l-ihrâc soğanları atıp ancak sarımsağı sıkıp lu''âbı çıktıkta mezkûr suya karıştıralar.

Diğer birkaç baş soğanı ince doğrayıp ve doğranmış maydanoz ve biraz tuz ile gereği gibi oğuşturup mathûr balıkların içine dolma gibi dolduralar.

Ondan sonra mukaddem hazırlanan mamul suyu üzerine döküp bir kap içinde kıvamınca pişireler.

Hîn-i ekde istenir ise çiğ zeyt yağı konulsa fena olmaz.

Hele limon sıkılır. İhmal olunmaya.