



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAYIN BALIĞI HAŞLAMASI

1 Kilo yayın balığı
1 Limon suyu
1 Havuç
8 Bardak su
2 Kereviz
1 Çay kaşığı sirke
2 Soğan
Yeteri kadar tuz, karabiber.

Yayın balığı parçalara bölünüp iyice yıkanır. Büyük bir tencereye 8 bardak su, dilim dilim kesilmiş kereviz, havuç, ince doğranmış soğan, sirke, limonun suyu, karabiber, tuz konur. Balık orta ısıda tencerenin kaçağı kapatılarak pişirilir.