



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ SEBZELERİYLE BALIK

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1 kg balık
2 adet kabak (doğranmış)
2 adet patlıcan (doğranmış)
2 adet soğan (doğranmış)
3 adet domates (rendelenmiş) veya 150 g. domates püresi
Yarım kahvefincanı zeytinyağı
1-2 diş sarımsak
5-6 sap doğranmış dereotu
Tuz
Karabiber

Balıklar fileto edilir, kızartılırveya ızgarada pişirilir.

Patlıcan ve kabaklar uzunlamasına kesilip sıvı yağda hafifçe kızartılır.

Bir tencerede soğan ve sarımsaklar zeytinyağı ile pembeleşene kadar sote edilip domates eklenir, daha sonra patlıcan ve kabaklar, domates, dereotu, tuz, karabiber ve 1 kahve fincanı su ilave edilerek suyunu çekene kadar pişirilir.

Sebzeler servis tabağına alınıp üzerine balıklar dizilir ve sıcak olarak servis edilir.
