



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YEŞİL ELMA VE MANGOLU ÇİPURA

Anadolujet Magazin

100 gr çupra  
1 adet orta boy yeşil elma  
1 adet orta boy salatalık  
30 gr mango  
1 tutam taze reyhan  
1 tutam taze fesleğen  
1 tutam taze nane  
Deniz tuzu  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı limon suyu  
2 adet defne yaprağı  
7 adet tane karabiber

Küçük bir tencereye 2 su bardağı su koyup ardından 2 adet defne yaprağı ve 7 adet tane karabiber atın. 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edip kaynayanaya kadar bekleyin. Kaynama noktasına gelen suya parça hâlinde çupraları atın ve 20 saniye sonra ocağı kapatıp balıkların içinde demlenmesini sağlayın. Soğuyan balıkları normal bir kaba alın.

Salatalık ve yeşil elmayı kibrit çöpü gibi, mangoyu ise küp şeklinde kesin. Fesleğen, reyhan ve naneyi yaprak hâline getirin.

Çuprayı elinizle parçalayıp tabağa alın. Geniş bir kapta yeşil elma, salatalık ve mangoyu fesleğen, reyhan, nane, zeytinyağı, limon suyu ile deniz tuzu ilave ederek karıştırın. Tabağa aldığınız balığın üzerine hazırladığınız sebze ve meyveleri dikey vaziyette koyun. Servis ederken bir miktar zeytinyağı ilave edebilirsiniz.

