



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZARZUELA (FRANSA)

4-6 kişi için MALZEME :

4 adet temizlenmiş küçük kalamar kuşbaşı doğranmış

500 gr. beyaz etli muhtelif balık (arzu ettiğiniz) fileto ise iki parmak eninde, küçük balık ise kemiği ile bir buçuk parmak eninde dilimleyiniz

1 adet iri soğan ince kıyılmış

3 kahve fincanı rafine yağı

1 tatlı kaşığı salça

3 adet iri domates kabukları soyulup ince kıyılmış

1/2 tatlı kaşığı tuz, bir çimdik karabiber

2,5 su bardağı balık suyu yoksa konsome veya tavuk suyu veya su

YAPILIŞI :

Küçük bir havana (iki diş sarımsak, bir kahve fincanı ekmek içi, bir çimdik safran, onbeş adet badem) koyunuz ve iyice dövüp biraz su ilâve ederek macun gibi yapıp muhafaza ediniz

Küçük bir tavaya bir kahve fincanı rafine yağı koyup kızdırınız, yumuşak etli balıkları birer ikişer dakika alt üst kızartıp ateşten alıp muhafaza ediniz

Başka bir tencereye kalan yağı koyup kızdırıp soğanı ilâve ediniz

Orta ateşte iki üç dakika kavurup kalamarı ilâve ediniz, iki üç dakika daha karıştırarak kavurup domates salçasını ve domatesi, tuz ve biberi ilâve ediniz

Bir iki dakika daha kavurup suyu koyarak kapağını kapatıp ağır ağır kaynatarak yedi sekiz dakika pişiriniz

Yukardaki ekmek içli kısmı küçük bir kaba koyup balıkların suyundan bir miktar ilâve ederek iyice karıştırınız ve balıkların üzerine dökünüz, üzerine maydanoz serpip servis ediniz

Yanında dilimlenmiş kızartılarak sarımsakla ovulmuş küçük kruton servis ediniz.