



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZARZUELA LEVANTEN

6 barbunya balığı
400 gram çinakop
1/2 kilo kaya balığı
200 gram çok küçüklerinden mürekkep balığı
750 gram olgun domates
2 diş sarımsak
1 acı kırmızı dolmalık biber
1 baş soğan
1 demet maydanoz
yeteri kadar un
1 çay kaşığı safran
yeteri kadar tuz ve karabiberle bol zeytinyağı

Balıkların içlerini, dışlarını temizleyip yüzgeçlerini kesip atmalı ve bol suda iyice yıkayıp bir kenarda süzölmeye bırakmalı. Mürekkep balıkçıklarının ağızlarını ve keşlerini çıkarıp bunları temizlemeli, bol akarsuda iyice yıkamalı. Maydanozları temizleyip yıkamalı ve kıyarçasına ince doğramalı. Sarmısakların kabuklarını soyup bunları ince ince doğramalı. Domatesi ince delikli bir süzgeçten geçirmeli.

Demirden bir tavaya bol zeytinyağı koyup ısıtmalı. Balıkları tuzlayıp una bulamalı ve ısınmış zeytinyağına atarak her yanlarını nar gibi kızartmalı. Kızaran balıkları bir kevgirle tavadan çıkarıp pyrex bir kaba veya toprak bir çömleğe yerleştirmeli. Balıkları tavadan çıkarınca bunların yerine una bulanmış mürekkep balıkçıklarını atıp kızartmalı ve bunları da balıkların üstüne yaymalı.

Boşalan tavaya gerekirse biraz daha zeytinyağı dökmeli ve rendelenmiş soğanla sarmısağı içine atıp kavurmalı. Soğanla sarmısağın rengi pembeleşince kıyarçasına ince doğranmış kırmızı biberi içine katmalı. Birkaç defa karıştırdıktan sonra süzölmüş domates suyunu katmalı. Bir kaşık ılık suda eritilmiş safranı döküp tuzunu ve biberini de serptikten sonra salçayı 6-7 dakika dakar pişirmeli. Pyrex kaba veya güvece kattıktan sonra salçayı üzerlerine döküp kabı kızgın bir fırına sürmeli. Kabı fırında on dakika kadar tuttuktan sonra çıkarmalı, kıyılmış maydanozu yemeğin üstüne serpmeli ve olduğu gibi sofraya götürüp servis yapmalı.