



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNLİ BALIK

(4 KİŞİLİK)

800 gram beyaz etli balık

1 patlıcan,

5 domates

1 çorba kaşığı çam fıstığı

1,5 çorba kaşığı kapari

3 soğan

10 siyah zeytin

1 çorba kaşığı kuru üzüm

4-5 çorba kaşığı zeytinyağı

4-5 dal maydanoz

Tuz, karabiber

Üzüm ve kapariyi yumuşaması için ayrı kaplarda ılık suda bekletelim. Balık etini iri küpler halinde doğrayalım. Patlıcanı alacak soyup küp şeklinde doğrayalım. Soğanları ince ince kıyalım. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayalım. Zeytinlerin çekirdeklerini ayıklayıp dilimleyelim. Zeytinyağını tavada kızdırıp soğanı pernebeştirelim. Patlıcan, tuz, karabiber ekleyip kısık ateşte kapağı kapak olarak pişirelim. Balık, domates, süzölmüş üzüm, çamfıs-nğı, zeytin ve süzölmüş kapariyi ilave edip 15-20 dakika daha pişirelim. Üzerini kıyılmış maydanoz ve zeytinlerle süsleyip sıcak olarak servis yapalım.
