



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNLİ SEBZELİ BALIK GÜVECİ

400 gram balık fileto  
1 ay bardađı zeytin  
1 ay bardağı arpa şehriye  
3 orba kaşığı kapari  
10 adet taze fasulye  
1 adet kabak  
1 adet havuç  
3 defneyaprađı  
1 limon  
Yarım ay bardağı zeytinyağı

Balıkları yıkayıp güveç kabının içine alın. Üzerine kapari, zeytin, defneyaprağı ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Kabak, havuç ve taze fasulyeyi de çok küçük parçalara bölüp üzerini kapatın. Zeytinyağını gezdirip güvecin üzerini yağlı kağıtla sıkıca kapatın.180 derecedeki fırında 35 dakika kadar pişirin. Bu arada arpa şehriyeyi de az suda haşlayıp tereyağı ve tuz ekleyip harmanlayın. Fırından aldığınız balıkların üzerine şehriyeleri ekleyip karıştırın ve servis yapın.