



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BALIK

T.C. Berlin Büyükelçiliği

1 kg balık file
1 tane limon
3 tane soğan
4 tane domates
1/2 demet dereotu
1/2 demet maydanoz
4 yemek kaşığı zeytinyağı (60 ml)
bir çay kaşığı tuz ve baharat

Balıklar temizlenip ayıklandıktan sonra limonlanır.

Halka halka doğranmış soğanlar kavrulur, ardından domatesler ilave edilir.

İyice karıştırdıktan sonra baharatlanır.

Balık fileleri üzerine yerleştirilip doğranmış olan maydanoz ve dereotu da eklenerek 15 dakika boyunca buharda pişirilir.

Balık fileleri tabaklara servis edilip üzerine sos ve kıyılmış yeşillikler ilave edilir.