



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KABAKLA KAPLANMIŞ LAGOS

Anadolujet Magazin

1 adet orta boy kabak
½ lagos fileto
4 gr köri baharatı
1 küp şeker
½ domates
5 gr kapari
50 gr bezelye
Tuz
Karabiber
1 dal kekik
2 adet limon
Defne yaprağı
Zeytinyağı

Orta boy bir kabağı halka şeklinde kestikten sonra küçük bir lagos balığının yarım filetosunu zeytinyağı, tuz, karabiber, taze kekik ve defne yaprağı ile terbiye edin. Sonrasında halka şeklinde kestiğiniz kabakları balığın üzerini kaplayacak şekilde dizin. 180 derece ısıtılmış fırında 8 ile 10 dakika arasında pişirin. Ardından taze bezelye, zeytinyağı ve bir çay kaşığı miktarı limon suyu ekleyerek robot yardımıyla püre hâline getirin, tuz ve karabiber ekleyip tatlandırın. Küçük bir sos tenceresinde 2 adet limonun suyunu bir küp şekerle kaynattıktan sonra içine köriyi de katın.

Kapari ve domates küplerini eklediğinizde sarı sosunuz hazır hâle gelecek. Balığı tabağınıza aldıktan sonra sarı sos ve bezelye püresiyle birlikte servis edebilirsiniz.

