



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KALKAN

Malzeme:

3 dilim kalkan balığı
5-6 adet domates
3 diş sarımsak
2 adet defne yaprağı
2 çay bardağı sıvı yağ
Tuz

Yapılışı:

Balıkları ayıklayıp, una bulayın ve kızgın yağda iki tarafını güzelce kızartın. 1 çay bardağı sıvı yağda domates, sarımsak, tuz ve karabiber doğrayıp kavurun. Balıkları bir tepsiye dizip bu sosu üzerine gezdirin. Defne yapraklarını üzerine yayıp biraz su ilâve edin. Kızgın fırında 15-20 dakika kızartın.