



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA MEZGİT

1 adet mezgıt fileto
4 adet patates
250 gr. ıspanak
4 orba kaşığı limon suyu
250 gr. krema
2 adet yumurta
1 ay kaşığı toz zencefil
Tuz, karabiber, sıvıyağ

Patatesleri soyup ince yuvarlak dilimler halinde doğrayalım. Ispanakları ayıklayıp tuzlu suda haşlayalım. Ayrı bir kapta patatesleri tuzlu suda haşlayıp, soğuk suda soğutalım. Mezgıt piletosunu 2 cm. genişliğinde şeritler halinde keselim. Tuz, karabiber serperek 20 dakika dinlendirelim. Krema, yumurta, hardal, limon suyu ve zencefili bir kapta karıştıralım. Isıya dayanıklı bir servis kabının içini sıvıyağ ile hafifçe yağlayalım. Her sırayı tuzlamak koşuluyla en altta iki sıra patates dilimlerini dizelim, üzerine balık dilimlerini sonra ıspanağı yerleştirelim. En üste kremalı karışımı dökerek 180 dereceli ısıtılmış fırında 20 dakika pişirelim. Piştikten sonra fırından çıkarıp servis yapalım.

[ML® Fırında Mezgıt Kızartması için tıklayın](#)