FIRINDA SEBZELİ BALIK

www.su-sail.org

Tuttuğunuz kadar balık!
Yarım konserve doğranmış domates (4 adet domatese denk)
2 kuru soğan
1 limon
tuz

Balıklar temizlenir. Temiz su ile yıkanır. Üzerine hafif tuz gezdirilerek karıştırılır suyunu bırakmak üzere bir süre dinlendirilir. Soğanlar halka halka kesilir. Tepsi hafif yağlanır, varsa yanmaz pişirme fırın kağıdı da kullanılabilir. Soğanlar tepsiye yerleştirilir. Üzerine balıklar yerleştirilir. Doğranmış domatesler balıkların üzerine dökülür. Bir limon enine dilimlenerek tepsinin üstüne konulur. Varsa alüminyum folyo ile tepsi kapatılır. Fırını orta sıcaklıkta çalıştırıp tepsiyi yerleştirin. Eğer alüminyum folyo yok ise, tepsiye yarım su bardağı su eklenerek de pişirilebilir. Yarım saat orta sıcaklıkta (180-200 derece) piştikten sonra folyo alınır, 20 dakika da folyosuz pişmeye bırakılır. Toplam 50 dakikada balıklar pişmiş olur. Eğer balıklar küçükse, istavrit ya da hamsi kadar küçükse, toplam 40 dakika pişirmek yeterli olacaktır.

© lezzetler.com tarif no:95204 • adı:FIRINDA SEBZELİ BALIK • gönderen:Saadet • indirme tarihi:24.04.2024 - 21:10