



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SOSLU LEVREK

800 gr Levrek fileto
200 gr soğan
2 diş sarımsak
80 gr un
2 limon
200 gr yeşil biber
2 domates
400 g domates sosu
1 tutam kimyon tozu
1 tutam kişniş tozu
1 çorba kaşığı kişniş yaprakları
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
zeytinyağı
tuz
biber

Bütün sebzeleri yıkayın doğrayın. Bir kaseinin içine; tuz, biber, kimyon tohumları, kıyılmış kişniş, un, 1 diş kıyılmış sarımsak, limon suyu ve 2 çorba kaşığı yağ konarak, (seçimlik karanfil) iyice karıştırılır, balık filetoları bu karışımda marine edilir. Bir tencereye az yağ konarak ince kıyılmış soğanlar, yeşil biberler ve artan 1 diş sarımsak sotelenir. Daha sonra domates sosu (salçası) eklenir. Daha sonra balığın marinatı da tencereye eklenerek her şey iyice karıştırılır, biraz ısıtılıp sos ateşten alınır. Bir fırın kabına marinattan alınan balık parçaları dizilir, üzerine tenceredeki sıcak sos dökülür, 200 derece çok ısınmış fırında 15 dakika sonra kontrol edilmek şartıyla pişirilir, kendi pişmiş sosu ile servis yapılır.