FIRINDA USKUMRU

4 küçük uskumru balığı (temizlenip, derileri çıkarılmış)
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 küçük soğan (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı limon suyu
1 kahve kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 defne yaprağı

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180° C) getirip, ısıtınız.
Küçük bir tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağı koyup, orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca, soğanı ekleyip arasıra karıştırarak 5-6 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar kavurunuz. Tavayı ateşten alıp, delikli kepçeyle soğanları kağıt peçete üstüne çıkarınız.
Kalan 1 çorba kaşığı yağı bir tepsiye boşaltınız. Uskumruları tepsiye dizip kavrulmuş soğan, limon suyu, tuz ve biberi üstlerine serpiştiriniz. Defne yapraklarını ekleyip, tepsiyi fırına sürerek balıkları 45-50 dakika, çatalla bakılınca pul pul ayrılana kadar pişiriniz.
Tepsiyi fırından alıp, balıkları ısıtılmış bir servis tabağına aktararak, servis ediniz.

ML® Uskumru Çorbası için tıklayın

© lezzetler.com tarif no:12556 • adı:Fırında Uskumru • gönderen:DARI • indirme tarihi:05.05.2024 - 03:07