



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FLORENTİNA USULÜ KEFAL

Her biri 200 gramlık 4 adet kefal filetosu

1 limonun suyu

400 gr. yaprak ıspanak

500 gr. domates

250 gr. patates

Biraz margarin

Tuz

1/2 su bardağı et suyu

1 diş sarımsak

50 gr. kaşar peyniri

40 gr. tereyağı

Balık filetolarını soğuk su altında yıkayın. Fazla suyunu alın ve üzerine limon suyu ekin.

ıspanak yapraklarını yıkayın. Domateslerin üzerine kaynar su dökün ve kabuklarını soyun ve dörde bölün.

Haşlanmış patateslerin kabuklarını soyun. Kare parçalar halinde kesin.

Dikdörtgen bir kabin altına önce ıspanak yapraklarını dizin. Üzerine balık filetolarını yerleştirin. Kenar kısımlara patatesleri dizin. Balık parçalarının aralarına da domates parçalarını yerleştirin.

Üzerine et suyunu dökün. Sarımsağı dövüp üzerine koyun. Rendelenmiş peyniri üzerine ekin. Tereyağını küçük parçalar halinde kesin ve balığın üzerine yerleştirin.

Kabı fırına vererek 20 dakika pişirin.