



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİBALI PASTIRMALI MEZGİT (MİKRODALGA)

500 g mezit filetosu
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1/4 tatlı kaşığı biberiye
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
4 dilim yağlı pastırma (çemenleri alınmış)
500 g hindiba (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, iri doğranmış)
bir tutam tuz

Mezit filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Düz birtabakta sarımsakların yarı, limon suyunun 1 çorba kaşığı, biberiye ve karabiberin yarisini karıştırıp, filetoları tabağa koyarak, her iki yanlarını karışma iyice buladıktan sonra, tabağı bir kenara bırakın.

Pastırma dilimlerini ateşe dayanıklı bir kaba yerleştirip kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, pastirmaları 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, balık filetolarının her bin üstüne 1 'er pastırma dilimi yerleştirin.

Kalan sarımsağı, ateşe dayanıklı kabın içinde kalan pastırma yağıyla karıştırıp, hindibalar, kalan limon suyu, tuz ve kalan karabiberi ekleyerek, yeniden iyice karıştırın Karışımı kabın ortasında toplayıp, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, karışımı altüst ettikten sonra, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika daha pişirin.

Kabı fırından alıp, balık filetolarını, üstlerindeki pastırma dilimlerini düşürmeden, hindibalı karışımın üstüne yerleştirin. Kabı % 50 ısıtılmış fırına verip, balık filetolarını saydamlıklarını yitirinceye kadar (5 - 6 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, dibinde birikmiş suyu kaşıkla küçük bir tencereye aktarın. Tencereyi orta ateşe oturatarak, suyu 2 çorba kaşığı kalıncaya kadar kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, içindeki sosu balıkların üstüne gezdirerek, balıkları bekletmeden servis yapın.