



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNDİBALI SOĞANLI VE KAPARİLİ KILIÇ BALIĞI

- 2 yemek kaşığı sana margarin
- 2 adet soğan
- 3 çay kaşığı tuz
- 4 adet hindiba
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 yemek kaşığı kapari
- 4 adet kılıç balığı filetosu
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı sirke

Kömür ızgaranızı orta yüksek ateşte pişirecek şekilde hazırlayın. Orta boy bir tavada iki yemek kaşığı sana margarinin içine soğanları ve tuzu ekleyin. Orta düşük ateşte karıştırarak, soğanlar altın rengi alana kadar pişirin. 2 yemek kaşığı sıvı yağla hindibaları yağlayıp ızgarada çevirerek 15 dakika kadar pişirin. Bir kasede sirke ve kaparileri karıştırın. Balıkları tuz ve karabiber ile lezzetlendirdikten sonra ızgarada altın rengi alana kadar iki yüzünü de çevirerek 4'er dakika pişirin. Servis tabağına alıp hindiba, soğan ve kapariler ile servis yapın.



Fotoğraf "fazlı" tarafından gönderildi. 01.06.2015