



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA KALKAN FİLETO

Malzeme:

10 gram Teremyağ

40 gram taze ıspanak

1 adet kırmızı soğan

1 adet taze patates

1 diş sarımsak

1 adet közlenmiş kırmızı biber

1/2 limon

Kalkan filetoları tereyağında kızartın. Taze patatesi, ıspanak ve sarımsağı kavurun. Haşlanmış kırmızı soğanları katmanlarına ayırın. Sotelenmiş garnitürü servis tabağına alın. Üzerine 1 dilim kalkan ekleyin. Haşlanmış kırmızı soğanları yerleştirip tekrar balıkla kapatın. Rendelenmiş limon kabuğu, dilimlenmiş köz kırmızıbiber ve maydanozla süsleyerek servis yapın.