



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA ZEYTİNLİ BALIK (DİYET)

4 kişilik gerekli malzeme:

1 parmak kalınlığında dilimlenmiş 400 gr palamut balığı

50 gr yeşil zeytin

50 gr siyah zeytin

1 çorba kaşığı bal

4 diş sarımsak

4 çorba kaşığı soya sosu

2 adet limon

12 adet kuru defne yaprağı

1-2 damla tabasco sosu Tuz

Limonun kabuğunu soyup, kabukların acısını çıkarmak için kaynar suda 1 dakika bekletin. Süzüp aynı işlemi 2 kez daha tekrarlayın. Soyduğunuz limonun suyunu sıkın ve limon kabuklarıyla birlikte bir kaseye koyun. Bal, birkaç damla tabasco sosu, dövülmüş sarımsak, soya sosu ve fesleğen ilave ederek marinata hazırlayın. Balık etlerini hazırladığınız marinata ekleyip serin bir ortamda yarım saat bekletin. Bu arada zeytinlerin çekirdeklerini ayıklayıp ince şeritler halinde kesin.

Alüminyum kağıdı düz bir zemine yayın ve 12 santimlik kareler kesin. Her bir kağıdın ortasına balıklı harç ve zeytinleri koyun. Tuz serpip kağıtları kapatın. Fırının ızgara kısmında 15 dakika kadar pişirin. Alüminyum kağıtları açtıktan sonra sıcak olarak servis yapın.