



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAYDANOZLU TEKİR BALIĞI

6 orta boy tekir balığı (temizlenip, gözleri çıkarılmış)
60 gr (1/2 su bardağı) un (1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay kakaşığı karabiberle karıştırılmış)
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
1 diş sarımsak (dövülmüş)
2 çorba kaşığı taze soğan (ince kıyılmış)
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
1+1/4 su bardağı balık suyu

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

Baharatlı unu yayvan bir tabağa koyup, balıkların her iki yanlarını una buladıktan sonra, fazla unu silkeleyerek bir kenara bırakınız.

Tereyağı yayvan ve derince bir tepside orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca sarımsağı ekleyip 1 dakika pişiriniz. Taze soğan ve maydanozu ekleyip, araya karıştırarak 2 dakika daha pişiriniz. Unlanmış balıkları tepsiye koyup, her iki yanlarını 3'er dakika kızarttıktan sonra, balık suyunu katıp kaynatınız.

Kaynayınca tepsiyi ateşten alıp, üstünü alüminyum kağıtla kaplayarak fırına sürünüz. Balıkları 10-15 dakika daha fırında pişirip, tepsiyi fırından alınız.

Tepsinin üstündeki alüminyum kağıdı çıkarıp attıktan sonra, tepsiyi yeniden fırına sürerek balıkları 5 dakika daha, üstleri altın sarısı bir renk alana kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp, balıkları bir delikli kepçeyle ısıtılmış bir servis tabağına çıkarınız. Tepsideki pişme suyunu balıkların üstüne döküp, servis ediniz.