



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI MEZGİT İLE YEŞİL ÇAYLI PİLAV

480 gr. temizlenmiş mezgit fileto
300 gr. baldo pirinci
1 adet arpacık soğanı
1 paket yeşil çay
80 ml. portakal suyu
1 parça Rendelenmiş zencefil
1 tatlı kaşığı Toz köri
1 çorba kaşığı Un
1 tatlı kaşığı Taze kekik
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı Tuz
600 gr. sebze suyu
2 yemek kaşığı sıvı yağ

600 gr. sebze suyunu kaynatıp ocaktan alın ve içine 1 paket yeşil çay ekleyip 1 dakika demleyin. Ocakta bir güveç (veya ısıya dayanıklı bir kaptan) kabında tereyağını ısıtın. Pirinci ekleyip 1 dk. çevirin. Daha sonra arpacık soğanları ve sebze suyunu ekleyin. Sebze suyu kaynayıncaya tencerenin kapağını kapatıp önceden ısıtılmış 190 derece fırında 15 dk. pişirin. Pirinç sebze suyunu çektiğinde tencereyi fırından alın. Balığı kuşbaşı kesip 1 çorba kaşığı un ile karıştırın. Tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtıp balığı sotelerken rendelenmiş zencefil ve portakal suyu ekleyin ve hafif ateşte pişirin. Bir tutam köri ve taze kekik ile tatlandırın. Üzerine sebze suyu gezdirip 6-8 dk. pişirin. Bir tutam tuz serpin. Portakal aromalı mezgiti pilav ile servis yapın.

