



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEBZELİ KALKAN BALIĞI

750 gr. Kalkan Balığı
150 gr. Havuç
3 prasa
1 Küçük boy Kereviz
3 Domates
2 Soğan
Tuz
Limon Suyu

Sebzeler temizlenip lokmalar halinde kesildikten sonra, 24x6 cm.lik EMSAN pişirme gerecine konulur ve arzuya göre tuzlanır. Diğer taraftan Kalkan balığı temizlenip tuzlandıktan sonra, dilimler halinde sebze üzerine yatırılır. Genel Haşlama (Buğulama) şartlarına uygun olarak, en kısık ateşte 25 dakika tam pişirmesi yapılır. Sıcak sıcak servis edilir. (Tam pişirme esnasında kapak asla açılmamalıdır.)