



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KALKAN FIRIN (FRANSA)

İçindekiler

750 g kalkan filetosu (parçalara bölünmüş)

1 demet taze soğan

1 pırasa

3 havuç (doğranmış)

250 g mantar (doğranmış)

Yağlanmış bir kaba, taze soğanlardan başlamak üzere sebzeleri sırayla dizin. 1 çay bardağı su ekleyin. Üzerini folyo ile kaplayıp, 15 dakika 200°C Mini fırında pişirin. Çıkarıp balık filetolarını ilave edin, üstlerine fındık büyüklüğünde tereyağı parçaları koyun. Üstünü kapatmadan tekrar fırına koyun ve 15 dakika pişirin. Sebzelerin daha yumuşak olmasını tercih ediyorsanız, balığa ilave etmeden önce hafifçe sote edebilirsiniz.