



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ

500 gram grey mullet fileto
1 tutam Adaçayı
yarım su bardağı Parmesan peyniri
1 tutam Biberiye
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tutam Tuz
1 tatlı kaşığı Karabiber
1 tatlı kaşığı Adaçayı
500 gram dilimlenmiş karışık sebzeler
Yeterince Galeta unu

Piliç, tereyağı, adaçayı, biberiye, bir tutam tuz ve karabiber ile tavada 20 dakika ızgara edin. Tepsiye yağlı pişirme kağıdı serip sebzeleri dizdikten sonra üzerine tereyağını gezdirin. Tuz, karabiber, galeta unu ve rendelenmiş parmesan peyniri serpin. Fırının ızgara bölümünde 20 dakika pişirin. Izgara piliç etini dilimleyip sebze gratinleri ve kıvrıcık salata ile servis tabağına alın. Egzotik makarna salatası ile servis yapın

