AKDENİZ USULÜ TEKİR

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1 kg barbunya veya tekir
3-4 adet domates (kabukları temizlenip doğranmış)
1 adet soğan (doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı domates püresi
5-6 sap maydanoz (doğranmış)
2-3 diş sarımsak (dövülmüş)
5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
2-3 adet defne yaprağı
10 adet siyah zeytin (çekirdekleri alınıp doğranmış)
Tuz
Karabiber

Soğan zeytinyağında sote edilip şeffaflaştığında maydanoz ve sarımsak, domates ve domates püresi eklenir, en son zeytin, tuz ve karabiber ilave edilir.
Ayıklanıp temizlenmiş balıklar unlanarak hafifçe kızartılır.
Üzerine hazırlanmış olan sos dökülerek ve defne yaprakları yerleştirilerek 180 °C'ye kadar ısıtılmış olan fırında 6-7 dakika pişirilir.



© lezzetler.com tarif no:136683 • adı:Akdeniz Usulü Tekir • gönderen:Ercan Özben • indirme tarihi:28.03.2024 - 14:51