



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ALABALIK- ÇİN USULÜ

### MALZEMELER

4 adet alabalık (yaklaşık 1 kg)

1 çorba kaşığı sıvı yağ

1 demet taze soğan

10 adet mantar

1 parça taze zencefil (1/2 kibrit kutusu büyüklüğünde)

1 adet yeşil sivri biber (küçük boy)

2 çorba kaşığı soya sosu

### YAPILIŞ TARİFİ

Balığı boylamasına fileto çıkarın. Her iki yanını tuz ve karabiberleyip 20 dakika kadar dinlendirin.

Balıkların tamamını alabilecek ve üstünü kapabilecek büyüklükte alüminyum folyoyu fırın tepsisine serin. Hafif yağlayıp balık filetolarını yerleştirin. Bu arada fırını 180 derecede ısıtın.

Bir tavada yağı kızdırın. Taze soğanı yaklaşık 2.5 cm boyunda doğrayın, sonra her parçayı boylamasına dörde bölün. Yeşil birerin kapağını kesin, çekirdek yuvalarını çıkarıp, aynen soğanlar gibi, 2.5 cm boyunda ince şeritler halinde doğrayın. Mantarları da büyüklüklerine göre ikiye veya dörde bölün. Zencefili küçük parçalar halinde doğrayın. Tamamını tavaya koyun, soya sosunu da ilave edip 5 dakika kadar çevirerek kızartın.

Karışımı folyadaki balıkların üzerine eşit tarzda dökün, folyonun üstünü ve kenarlarını kapatıp fırında 45 dakika pişirin.

Folyolardan çıkarıp tabaklara alın ve sıcak servis yapın.