



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASMA YAPRAĞINDA SEBZELİ DİL BALIĞI

<https://www.takvim.com.tr>

500 gram dil balığı
6 adet salamura asma yaprağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
2 adet küçük boy havuç
3 dilim zar şeklinde doğranmış salam
1 adet sarı biber
1 adet dolmalık biber
Tuz
Karabiber

Balıktan fileto çıkarın ve derin bir kaba alın. Üzerine sıvıyağ, tuz ve karabiber ekleyerek, karıştırın. Yaprakları tuzunun çıkması için suda 1-2 dakika tutup, çıkarın ve tezgaha kenarları üst üste gelecek şekilde yerleştirin. Üzerine balık, kaşar peyniri, jülyen doğranmış 1 adet havuç ve salam koyup, rulo yapın. Fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Diğer taraftan jülyen doğranmış 1 adet havuç, sarı ve dolmalık biberi, 1 çorba kaşığı sıvıyağda hafifçe soteleyin. Servis tabağına alın ve üzerine balığı yerleştirin. Dilimledikten sonra sıcak olarak servis yapın.

