



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK EKŞİLİSİ (RİZE)

3 yemek kaşığı margarin
3 adet büyük boy palamut
4 adet soğan
6 adet domates
8 adet sivri biber
1 baş sarımsak
1 bağ maydanoz
1 adet limon
2 çay kaşığı pul biber

Öncelikle Palamut balıklarını iyice yıkayıp içlerini temizliyoruz ve tuz serpererek çevire çevire haşlıyoruz. 4 soğanı alıp margarinin içine kalınca doğrayarak kavuruyoruz. Sivri biberleri ikiye bölerek çekirdeklerini temizleyerek doğruyoruz. 1 baş sarımsak incecik kıyılır. Kavrulan soğanlara doğranan sivri biberler eklenir. Küp küp doğranan 6 domates soğan ve biberlerle kavurulur. Haşlanan palamutların da kılçıkları ayıklanır. Kavrulan malzemelere 1 tatlı kaşığı tuz, 2 çay kaşığı pul biber serpilir. Doğranan sarımsaklar da diğer malzemelere eklenerek kavurulur. Kavrulan tüm malzemeler fırın tepsisine dökülür ve ikiye bölünüp kılçıkları temizlenen balıklar üzerine dizilir. Kavrulmuş sebzelerle balıkların kenarları kapatılır. 1 limon dilimlenir ve balıkların üzerine dizilir. Balıklarımız fırında pişirdikten sonra çıkartıp incecik kıydığımız maydanozları serpip tekrar fırına sürüyoruz ve 5 dakika boyunca daha pişiriyoruz.



Fotoğraf "baron" tarafından gönderildi. 20.08.2019