



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK GÜVEÇ

800 gr. Balık Fileto
2 adet (300gr.) Domates
1 adet (50-60 gr.) Soğan
1 çorba kaşığı (40-50 gr.) Salça
4 adet (100 gr.) Biber
2 adet (200 gr.) Havuç
2 adet (200 gr.) Kabak
1 adet (170 gr.) Patates
1 kase (200 gr.) Bezelye İçi
2 çorba kaşığı (15 gr.) Sıvı Yağ
4 su bardağı Su
Biber
Tuz

Yemekte kullanılacak malzemelerin pratik ölçüsü ve teknik ölçüsü birlikte verilmiştir. Patatesi yıkayın, 4' e bölün ve 1 cm kalınlıkta doğrayın. Kabak ve havuçları yıkayın. Kabuklarını soyduktan sonra doğrayın. Bir tencerede haşlayın. Balık filetoyu kuşbaşı doğrayın. Bir tavada sote edin. Az sıvı yağ ile soğanı bir tencerede pembeleştirin ve üzerine salça ilave edin. Domateslerin kabuklarını soyarak birini küp şeklinde doğrayın, diğerini yuvarlak dilimleyin. Tencere içine küp şeklinde doğranmış domatesleri ilave edin. Karışıma 4 su bardağı su koyun ve bir taşım kaynatın. Güveç kabına önce balıkları, sonra sebzeler üzerine salçalı sosu, bir dilim domates ve biberi yerleştirin. Üstüne salçalı sosun suyunu ekleyin. Üzerine haşlanmış sebzeleri ekleyin. En üste bir kaşık tereyağı koyun. Güveç kaplarını tel ızgaraya aralıklı olarak koyun. Tel ızgarayı fırının içine koyarak fırını çalıştırın.

