



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK GÜVECI

1 yemek kaşığı krema
1 kg beyaz etli balık filetosu
1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
Aldığı kadar beyaz biber
1 demet ince kıyılmış maydanoz
0.5 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı sana
400 gr konkâse domates

Önceden fırını 170 °C'ye getirip, ısıtın. Sana'nın 1 çorba kaşığını eritin ve domatesi karıştırıp, suyunu çekene dek pişirin. İçine maydanozu ilave edin. Sana'nın kalanını eritin. Balıkları ilave edin. Bir maşayla arasına karıştırarak kızgın yağda diriliklerini kaybetmeyecek şekilde yaklaşık 1/2 dakika sote edin. Tuz ve biberini serpin. 2-3 dakika daha pişirin. Kremayı karıştırın. Balıkları ağır ateşte 1 dakika daha krema ile pişirin. Balıkları bir güvece alıp domates sosunu da üzerine dökün. Rendelenmiş kaşar peynirini üzerine serpip, fırında, kaşar peyniri eriyip yer yer yanmaya başlayıncaya kadar pişirin. Fırından çıkarıp, sıcak olarak servis yapın.

Not: Trança ve akya gibi sert etli balıklar daha uzun pişme süresi isterler. Buna karşılık dilbalığı gibi kırılgan etli balıklar çok daha çabuk pişer. Balık ve deniz ürünlerinin pişirilmesinde et sertliği mutlaka gözönüne alınmalıdır.