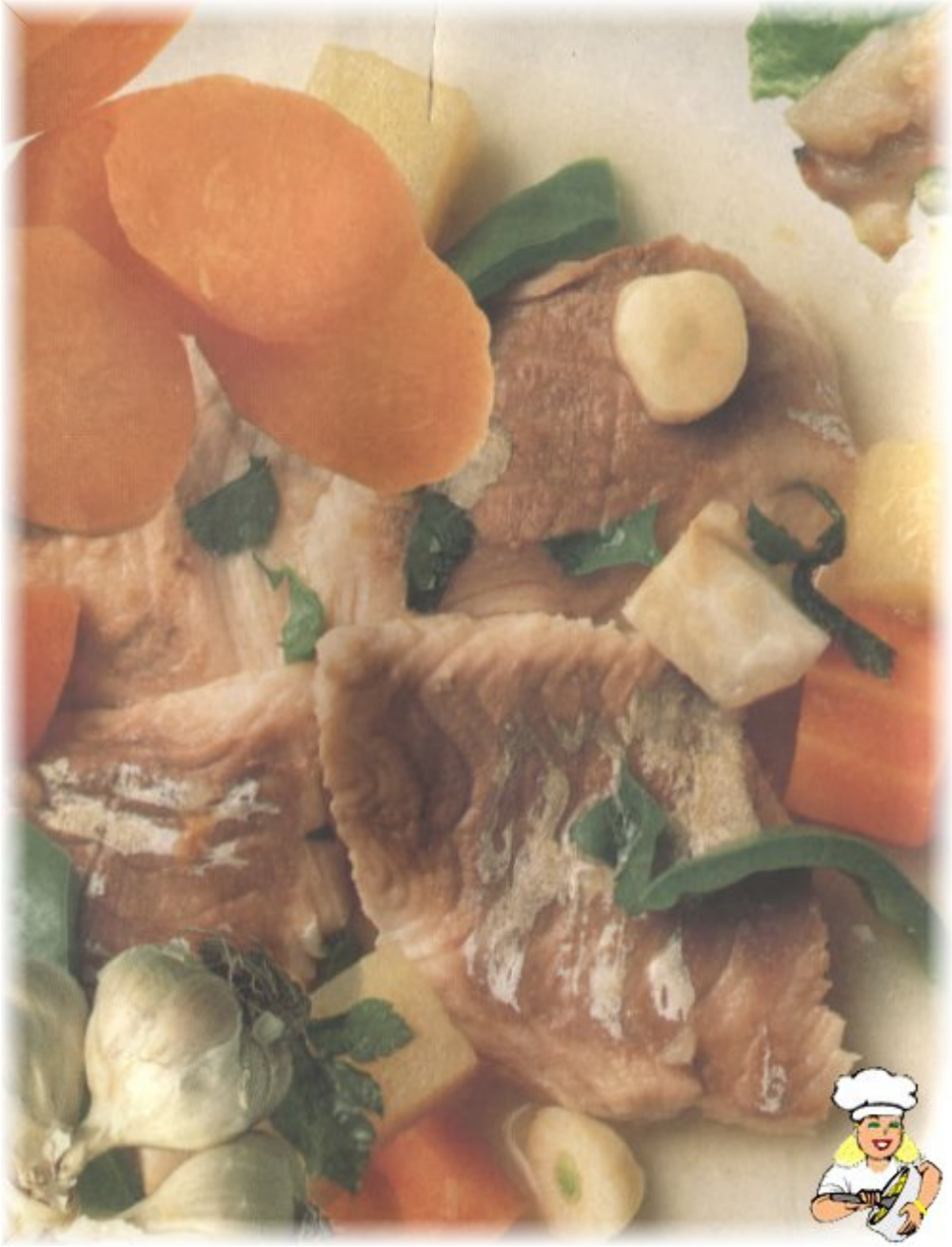
BALIK PİLAKİSİ

4 adet balık filetosu (150 şer gramlık 3 parça halinde)
2 bardak balık suyu (ya da su)
1/3 su bardağı sıvıyağ
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy patates
1 adet orta bey soğan
1 çorba kaşığı iri kılmış kereviz yaprağı
1 iri diş sarımsak
1/2 adet defne yaprağı
Tuz
Karabiber
1 adet limon
1/2 bağ maydanoz

Ön hazırlık olarak havuç ve patatesi küp, soğanı piyaz biçiminde doğrayın. Sarımsağı, maydanozu ince kıyın, limonu ince dilimleyin. Balık filetolarını yağda hafifçe yağlanmış bir tepsiye dizin.
Kalan yağı orta boy bir tencerede orta ateşte kızdırın. Soğanı koyup ara sıra karıştırarak birkaç dakika sote edin. Havuç ve sarımsağı koyup 3-4 dakika daha pişirin. Son olarak patates, kereviz ve defne yapraklarını ilave edin. Bir İki dakika daha kavurun. Balık suyunu (balık kılçıklarını kaynatarak elde edebiiisiniz) veya sade suyu katın. Ateşi iyice kısıp 15-20 dakika pişirin. Pişme süresinin sonunda tenceredeki sebzeleri ve suyu tepsideki balıkların üzerine dökün. Tuz ve biberini ilave edin limon dilimlerini balıkların üzerine dizin. Tepsinin üzerini örtün. Çok ağır ateşle 7-8 dakika daha pişirin.
Tepsiyi ateşten alıp balıkları bir servis tabağına aktarın. Soğuyunca üzerine maydanoz serpip, servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:107574 • adı:Balık Pilakisi • gönderen:yalvaç • indirme tarihi:26.04.2024 - 19:41