



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALIKLI PATATES

4 kişilik Gerekli malzeme:

2 beyaz etli balık filetosu

8 iri patates

1 limon suyu ve limon kabuğu rendesi,

2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz,

4 adaçayı yaprağı

1 defne yaprağı,

1 diş sarımsak

2 çorba kaşığı galeta unu

Yarım su bardağı elma sirkesi

5 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz, karabiber

Patatesleri soyup, kalın dilimler halinde doğrayın ve tuzlu suda haşlayın. Balık filetolarını yağlı kağıt arasında hafifçe döverek inceltin. Üç çorba kaşığı zeytinyağı, 1 limon suyu, 4 yemek kaşığı sirke, 1 diş sarımsak ve limon kabuğu rendesini bir tavada kızartın. 1 çorba kaşığı maydanozu ve adaçayını ilave edip karıştırarak ateşten indirin. Fırını 190 dereceye ayarlayın. Yağlanmış fırın kabına haşlanmış patateslerin yarısını dizin. 1 çorba kaşığı zeytinyağı, karabiber ve tuzu karıştırıp yarısını patateslerin üzerine gezdirin. Üzerine balık filetolarını yerleştirip, kalan yağlı karışımı dökün. Defne yaprağını balıkların üzerine alıp, artan patatesleri dizin. Üzerine zeytinyağı gezdirip, kalan sirkeyle sulandırın. Fırına verip yarım saat pişirin. Diğer tarafta galeta ununu teflon tavada hafifçe kavurun ve kalan maydanozu ekleyin. Yemeğin pişmesine 5 dakika kala fırın kabını çıkarın ve hazırladığınız galeta ununu üzerine serpip, kabı tekrar fırına verin. Bir küçük dakika sonra fırından alıp servis yapın.