



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇALAR BALIĞI YAHNİSİ

Nedim Atilla

MALZEMELER:

Çalar balığı filetoları
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan (ince doğranmış)
1 adet taze kırmızıbiber (doğranmış)
2 orta boy kabak (doğranmış)
100 gram mantar (büyükse dörde bölünmüş)
1 çay kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber
Maydanoz
Limon
İmansız peyniri

HAZIRLANIŞI:

Balığın filetolarını zeytinyağında soğanı, kırmızıbiberi ve kabakları ekleyip 10 dakika orta ateşte kızartın. Mantarları ekleyip 3 dakika daha karıştırarak pişirin. Tuz ve biberle tatlandırın. Tencerenin kapağını kapatıp pişirin. Piştikten sonra bir fırın kabına alın ve üzerine imansız peyniri koyup 2-3 dakika fırınlayın.

Not: Marmara ve Ege'de iskorpit denilen balığa Lazlar 'çalar' diyorlar. Bu balığı yaparken balıkçıda temizletmek şart.



Fotoğraf "vildan keleş" tarafından gönderildi. 06.03.2016