



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇANAKTA ALABALIK

- 2 adet yufka
- 1 ay bardağı haşlanmış bezelye
- 1 Alabalık fletosu
- 2 orba kaşığı tereyağı
- 1 havuç
- 1 haşlanmış patates

Yufkaları yuvarlak bir şekilde kesip kalıpların içlerine yerleştirin. Üzerine sıvı yağı sürüp fırında kızarmaya bırakın. Diğer taraftan da ayıklanmış kuşbaşı doğranmış alabalıkları tereyağında 4 dakika kadar sote edin. Tuz ve baharat ekleyip içine 1 su bardağı su koyun, 10 dakika kadar pişmeye bırakın. İçine haşlanmış bezelye ve patatesleri ekleyip harmanlayın. Bu karışımı da kızaran yufka çanakları içine doldurun ve servis yapın.