



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİNEKOP PİLAKİ

4 kişilik  
8 adet orta boy çinekop  
6 çorba kaşığı sıvıyağ  
2 adet orta boy soğan  
3 diş sarımsak  
2 adet havuç  
1 adet kereviz  
2 adet orta boy patates  
2 adet domates  
1 çorba kaşığı salça  
2 su bardağı sıcak su  
1 çorba kaşığı silme tuz

Temizlenmiş ve bol suyla yıkandıktan sonra suyu süzölmüş çinekopları hafifçe yağlanmış bir fırın tepsisine dizin. 6 çorba kaşığı sıvıyağı tavada ısıttıktan sonra küp doğranmış soğanları ve havuçları, ince kıyılmış sarımsakları ekleyip, soteleyin. Ardından yine küp doğranmış kereviz, patates ve domatesleri ekleyin. 1-2 dakika sonra 1 çorba kaşığı salçayı ilave edin. 2 su bardağı sıcak su ve 1 çorba kaşığı tuzu ekledikten sonra orta ısıda ateşte 5 dakika pişirin. Hazırladığınız bu sebzeli karışımı suyuyla birlikte balıkların üzerine alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Sıcak veya soğuk servis yapın.

[ML® Fırında Çinekop için tıklayın](#)