



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİPURAYA SARILI KUŞKONMAZ

Malzeme:

8 dilim çipura fileto
250 gram konserve kuşkonmaz
50 gram Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
Tuz, karabiber
1 çorba kaşığı taze kekik
1 kase taze fasulye
1 adet kabak
1 adet havuç
2 adet renkli biber
50 gram Bizim Mutfak Teremyağ
Sosu İçin :
50 gram kapari
3-4 dal maydanoz
50 gram Bizim Mutfak Teremyağ
Tuz
1 çorba kaşığı çeşni
Yarım limon suyu

Tuz, karabiber, zeytinyağı ve taze kekiği karıştırarak marine sosu hazırlayın. Balık filetolarını hazırladığınız sos ile marine edin. Kuşkonmazları 2 parçaya bölün. Filetoları, aralarına 1 parça kuşkonmaz yerleştirerek rulo şeklinde sarın ve ızgarada pişirin. Sebzeleri jülyen doğrayıp haşlayarak Teremyağ'da soteleyin. Kapari sos için, tavada Teremyağ'ı eritip kaparileri ilave edin. 2 dakika soteleyin. Maydanoz, tuz, çeşni ve limon suyunu ekleyin. Balığın üzerine sosu ilave ederek sebzelerle birlikte servis yapın.