



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ MAHSULLERİ GÜVECİ

2 adet kalamar
400 gr. mezzit fileto
2 adet limon
1 adet domates
1 adet defne yaprağı
2 adet soğan
1 tatlı kaşoço karbonat
1 yemek kaşığı şeker
200 gr. un
Tuz
1 fiske karabiber
3 yemek kaşığı yağ

Kalamarı temizleyip, zarını ayırın şeker ve karbonatla ovun ve 15 dk. dinlendirin.

Domatesleri ortadan ikiye bölün ve rendeleyin.

Limon kabuklarını rendeleyin. Mezzit balığını iri küpler şeklinde doğrayın. Tüm deniz ürünlerini una bulayın. Un fazlasını silkeleyerek kızdırılmış yağda hafif kızartın ve Güveç kabına aktarın. Rendelenmiş domates, küp doğranmış kuru soğan, defne yaprağı, limon kabuklarını ekleyin. Tuz ve karabiberini de ekleyip alüminyum folyo ile üstünü kapatarak 180 derecede 40 dk pişirin.