



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ ÜRÜNLERİ GÜVEÇTE

- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 8 adet dilbalığı filetosu
- 8 parça levrek (tanesi 30 gram)
- 16 adet halka kalamar
- 1 küçük soğan, çok ince kıyılmış
- 1 diş sarımsak, çok ince kıyılmış
- 2 adet defne yaprağı
- 4 adet iri domates, (kabukları soyulup ince kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 tatlı kaşığı un
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- Az karabiber
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

Dibi düz bir tencereye yağı koyup kızdırınız. Balıkları, kalamarı soğan ve sarımsağı, defne yaprağını, domatesini ve tuzunu ilâve ediniz. Ağızını kapayarak gayet ağır ateşte 7 dakika kaynatınız.

Balıkları bir güvece çıkarıp, dibindeki sosunu biraz kaynatıp çektiniz.

Una biraz yağ karıştırıp eziniz. Sonra sosun içine ilâve edip iyice karıştırınız. 1-2 dakika kaynatınız.

Küçük bir kaptaki tereyağını, biberi ve maydanozu karıştırınız, sosu üzerine karıştırarak döküp yediriniz ve güveçteki balıkların üzerine döküp, 10 dakika fırınlayıp servis yapınız.