



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ PİSİ BALIĞI OGRATEN (İTALYA)

300 g pisibalığı filetosu (derileri alınmış)
350 g domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkarıldıktan sonra küp biçiminde doğranmış)
1 diş sarımsak (dövülmüş)
1 tatlı kaşığı fesleğen (kıyılmış)
1 tatlı kaşığı salça
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
90 g (6 çorba kaşığı) süzme yoğurt
2 tatlı kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 yumurtanın akı
3 çorba kaşığı ufalanmış taze ekmekiçi

Önce fırınınızı 190 °C'a ısıtın. Büyük bir tencerede su kaynatıp, pisibalığı filetolarını ekleyerek, 2 - 3 dakika haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, filetoların suyunu süzerek bir kenara bırakın. Bir kâsede domatesler, sarımsak, fesleğen, salça ve karabiberin yarısını karıştırıp, karışımı ateşe dayanıklı 4 yuvarlak kaba paylaştırın. Balık filetolarını bir çatalla küçük parçalara ayırıp, bir kâseye koyarak, yoğurt ve limon suyunu ekleyin. Yumurta aklarını başka bir kâsede sertleşinceye kadar çırpıp, balıklı karışımın üstüne boşaltarak, kalan karabiberi serpin. Balıklı karışımı bir kaşıkla ateşe dayanıklı kaplardaki domatesli karışımların üstüne döşeyip, ufalanmış ekmekiçini en üste serpiştirin. Kapları fırına verip, ufalanmış ekmekiçleri gevrekleşene kadar (25 - 30 dakika) pişirin. Kapları fırından alıp, sıcak sıcak servis yapın.

Not: Bu tarifte ufalanmış ekmekiçi yerine yulaf ekmeği parçaları, pisibalığının yerine de dilbalığı, mezit vb. başka beyaz etli balıklar kullanılabilir.