



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTEKİZ TARZI FIRINDA BALIK

Avrupa Birliği Bakanlığı  
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

Taze ya da dondurulmuş 1 balık  
1 ince dal maydanoz  
2 diş sarımsak  
1 büyük soğan  
1 tatlı biber  
1.5 dl zeytinyağı  
750 gr sulu domates  
1 defneyaprağı  
1 kg patates

Balıkları yıkayın ve temizleyin (içini ve kılçıklarını çıkarın). Limon suyu, tuz ve biberle balığı çeşnilendirin ve balığın karışımı çekmesi için birkaç saat bırakın. Doğranmış sarımsak ve ince dilimlenmiş soğanı zeytinyağıyla birlikte bir tencerede kavurun ve düşük ısıda pişmeye bırakın. Doğranmış tatlı biberi ve defneyaprağını ilave edin. Karışım sararmaya başladığında kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve ince ince dilimlenmiş domatesi ekleyin. Biberle çeşnilendirin ve 3-5 dakika kısık ateşte pişirin. Sonra bir kenara koyun. Balığı kızartma tepsisine yerleştirin, zeytinyağıyla yağlayın. Patatesleri soyun, kalın yuvarlak dilimler halinde doğrayın ve balığın yanına yerleştirin. Hazırladığınız soğanlı yahniyi balık ve patatesin üzerine dökün, 20-40 dakikafırında pişirin.

