



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAKLI SUDAK

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

1/2 kg sudak
1 adet soğan (doğranmış)
1 kg ıspanak
1 su bardağı taze kaşar peyniri (rendelenmiş)
1 adet yumurta
Tuz
Karabiber
Sıvı yağ

Sudak iç organ ve kılçıkları ayıklanarak fileto yapılır.

Sıvı yağ ile soğan ve ıspanaklar sote edilir.

Soğan, ıspanak, peynirin yarısı ve yumurta karıştırılır.

Yağlanmış fırın kabının dibine karışım yayılır, sudak filetoları üzerine dizilir, tuz ve baharat serpidikten sonra üzeri peynirin diğer yarısı ile kaplanır.

Yanmaması için çok az su ilave edilir.

Üzeri alüminyum folyoyla kapalı olarak 180-200 °C'deki fırında pişirilir.