



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KURUTULMUŞ BALIK

www.electrolux.com

800 gr kurutulmuş balık
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 büyük soğan
6 diş sarımsak, soyulmuş
2 pırasa
6 kırmızı biber
1/2 kutu doğranmış domates (200gr)
200 ml sebze suyu
200 ml bulyon
Biber
Tuz
Kekik
Keklik otu

Kurutulmuş balığı bir gece suda bekletin.

Ertesi gün kurutulmuş balığın suyunu alın ve temiz suyla bir sos kabına alıpkaynatın. Ardından kabı ocaktan alıpsoğumaya bırakın.

Tavaya zeytinyağı döküp ısıtın.

Soğanları soyup ince ince doğrayın,

soyulmuş sarımsakları ezin, pırasaları dilimleyip yıkayın. Tüm malzemeleri kızgın yağa alın ve kısaca soteleyin.

Biberlerin damarını alıp şeritler halinde kesin. Ardından, doğranmış domateslerle birlikte tavaya alın.

Sebze suyu ve bulyon ekleyip bir süre bekletin. Biber, tuz, kekik ve keklik otu ile terbiye ettikten sonra 15 dakika daha tavada bekletin.

Soğutulmuş kuru balığı sos tavaından alıp kağıt havlu ile kurutun. Deriyi, kılçıkları ve yüzgeçleri alın. Balığı yassı hale getirip sebzelerle birlikte ısıyadayanıklı bir kaba alın.

Fırında 30 dakika pişirin.