



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

FIRINDA MANTARLI KALKAN

800 gram kalkan fileto (200 gramlık 4 parça)
400 gram kestane mantarı
10 diş sarımsak
200 gram arpacık soğan (20-30 adet)
1 çay bardağı zeytinyağı
200 gram çeri domates (20-30 adet)
4 adet defne yaprağı
Taze çekilmiş karabiber
Tuz

Mantarlarınızın sap kısımlarını ayırdıktan sonra kalan üst kısımlarını ikiye bölün.

Kızgın yağsız tavada sularını salmasına izin vermeden birkaç dakika sote edin. Tavanın soğuması için elinizdeki mantarları bir kaç seferde soteleyin.

Fırın tepsinizi bir kaşık zeytinyağı ile yağlayın ve kalkan balıklarınızı yerleştirin. Arpacık soğanlarınızı ve sarımsaklarınızı kabuklarını temizledik ten sonra tepsinizdeki boşluklara yerleştirin.

Sotelenmiş mantarlarınızı tepsinizdeki soğanların üzerine koyduktan sonra en üste domateslerinizi yerleştirin ve karabiberinizi ve tuzunuzu ekleyin.

Sebzelerinizin kalkanların üzerine gelmemesine dikkat edin.

Her bir balığın üzerine birer parça defne yaprağı koyduktan sonra 180 derece ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin.

