



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA MEZGİT FİLETO

- 4 adet SuperFresh mezgit fileto (her biri 200g'e kesilmiş)
- 4 çorba kaşığı limon suyu
- 5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 diş büyük boy sarımsak (dövülmüş)
- 2 çorba kaşığı biberiye (ince kıyılmış)
- 100 gr badem (hafif kavrulmuş, ince kıyılmış)
- 4 çorba kaşığı bayat ekmek kırığı
- 1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber (arzu ederseniz)
- Tuz
- Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Limon suyunun yarısı, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, sarımsak ve biberiye'nin yarısını çırpın. Zeytinyağlı karışımı mezgit filetolarının üzerine gezdirin ve hafifçe ovalayarak her taraflarına sürün. Oda sıcaklığında çözülmünceye kadar bekletin.

Kalan bütün malzemeleri iyice karıştırın.

Mezgit filetolarını derili kısımları fırın tepsisine gelecek şekilde yerleştirin ve bademli harcı üzerlerine paylaştırıp yayın.

Önceden ısıtılmış 180 C fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık 20-25 dak. pişirin.

Haşlanmış veya sotelenmiş sebze ile birlikte servis yapın.

