



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PATATESLİ BALIK

Malzeme: (4 Kişilik)
1/2 kg beyaz etli balık
3 adet patates (irice)
3 adet yumurta
1/2 su bardağı sıvı yağ
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı galeta unu
100 gr. Kaşar peyniri
karabiber
tuz

Yapılışı:

Balıkları temizleyip başlarını ayırdıktan sonra fileto tarzında ikiye ayırınız ve kuyruklarını kesip atınız (Bu işlemi balıkları alırken balıkçınıza da yaptırabilirsiniz). Balık fileto larını yanmazda tavada, iki çorba kaşığı tereyağı ilave ederek derileri hafifçe kahverengileşinceye kadar kızartınız. Kızarmış balıkları soğumaya bırakınız. Bilahare deri ve kılçıklarını ayıklayıp beyaz etleri küçük parçalara ayırınız.

Patatesleri soyup küçük parçalar halinde (kesme şeker büyüklüğünde) doğrayınız ve tavada kızartınız. Kızarmış patateslerin üstüne karabiber ve tuz ilave serpiniz. Yumurtaları patateslerin üzerine kırıp unu ilave ediniz ve iyice karıştırınız.

Pyrex kap veya tepsiyi yağlayınız ve üstüne galeta unu serpiniz ve balık etlerini üzerine yerleştiriniz. Karışımı tepsideki balıkların üstüne dökünüz. 150C fırında 25 ila 30 dakika pişiriniz. Çıkarıp üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpip tekrar fırına koyunuz. 5 dakika sonra çıkarınız.

Sıcak servis yapınız.

Not: Rendelenmiş kaşar peynirlerinin tamamen erimiş olmasına ancak yanmamış olmasına dikkat ediniz.



Fotoğraf "kandilli" tarafından gönderildi. 08.03.2019