



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA PATATESLİ DİL BALIĞI

- 1/2 kilo dil balığı filetosu ya da herhangi bir balık eti (kılçıklarından temizlenmiş)
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 3-4 adet patates
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 limon suyu
- tuz, karabiber
- 2 dal maydanoz

Yapılışı;

- Patateslerinizi temiz bir fırça ile ya da bir bez parçası ile suyun altında ovarak iyice temizleyin. (Ben bu işlemden sonra bir süre sirkeli suda da beklettim)
- Patateslerinizi elma dilimi gibi kesin.
- Zeytinyağı ile yağladığınız tavanızda patatesleri 5 dk kadar karıştırarak kavurun. Halka halka doğradığınız soğanları ekleyin. Sarımsakları da ince ince kiyin. 1-2 dk kadar daha çevirip altını kapatın. Tuzunu ve biberini ayarlayın.
- Yıkadığınız ve suyunu suzdugunuz balık filetoalarını tuzlayın ve patateslerinizin üzerine dizin. Limon suyunu balıklarınızın üzerine gezdirin.
- 1 çay bardağı kadar sıcak su ekleyin. (Pistikden sonra tavamda hiç su kalmamıştı. Daha sulu seviyorsanız su miktarını artırabilirsiniz.)
- Tavanızı alüminyum folyo ile kaplayarak 200 C de pisirin. (Benim kullandığım filetoalar çok ince oldukları için 10 dk gibi bir sürede piştiler.)
- Pistikden sonra kiyilmiş maydanoz ile süsleyip servis yapın.