



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELİ BALIK

Malzeme:

500 gram beyaz etli balık (orfoz, sinarit, dülger, kırlangıç, mezgit, levrek, dil vb.) filetosu,
1 defne yaprağı,
yarım limonun suyu,
500 gram pırasa,
3 orta boy havuç,
1 demet (10-12 yaprak) pazı,
3 orta boy patates,
4 yemek kaşığı zeytinyağı,
tuz,
karabiber,
yarım su bardağı balık suyu,
yarım su bardağı süt,
1 yumurta,
50 gram kaşar peyniri.

Yapılışı:

Balık filetolarını bir kaba yerleştirin, üzerlerini örtecek kadar soğuk su koyun, tuz, biber, limon suyu ve defne yaprağını ekleyin, 10-15 dakika süre ile pişirin, kevgirle çıkartıp soğumaya bırakın, 3-4 santim büyüklüğünde parçalara ayırın. Balığın pişirme suyunu süzün, saklayın. Pazıları yıkayın, herbir yaprağını uzunlamasına ortadan kesin, kalın damarlı kısmını çıkartın, yaprakları ince ince doğrayın. Pırasanın en dıştaki kabuğunu soyun, beyaz kısmını halka şeklinde doğrayın. Havucu yıkayın, kazıyın, irice rendeleyin. Patatesteri haşlayın, soğutup kabuklarını soyun, çok ince yuvarlak dilimler halinde doğrayın. Zeytinyağını tavaya koyun, kızınca pırasaları atın, çevirerek 2 dakika kızartın, havucu ilave edin, 3 dakika daha kızarttıktan sonra pazıyı ekleyin ve 3 dakika daha kızartın. Tavayı ateşten alın, haşlanmış patatesi, tuzu ve karabiberi ilave edin, iyice karıştırın. Çukur bir kaptaki balık suyu, süt, yumurta ve rendelenmiş kaşar peynirini birlikte çırpın. Bir fırın kabına önce sebze karışımının yarısını yayarak koyun, üzerine balık suyu, süt, yumurta, kaşar karışımının üçte birini dökün. Üzerine balıkları yerleştirin, balıkların üstüne kalan sebze karışımını yayarak ve en üste de kalan balık suyu, süt, yumurta, kaşar karışımını dağıtarak koyun, tepsiyi önceden ısıtılmış fırında üstü kızarana kadar pişirin. Süt ve yumurta yerine hazır krema koyabilirsiniz. Koyacağınız peynir tuzlu ise sebze karışımına daha az tuz koyunuz.