



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA USKUMRU

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

1 adet büyük uskumru balığı
1 baş kuru soğan
1 adet havuç
1 adet defne yaprağı
5 dal maydanoz
1 çorba kaşığı tereyağı
tuz,
Karabiber
1 adet domates
1 diş sarımsak
3 dilim limon

Uskumru, temizlenir. Kuyruk ve süzgeçleri kesilerek, bol suda yıkanıp süzülür. Halka halka doğranmış havuç, piyaz şeklinde doğranmış soğan, iri doğranmış maydanozlar tepsiye döşenir. Balık, tepsinin ortasına yerleştirilip üzerine fındık büyüklüğünde tereyağ parçaları konur. Üzerine ince kıyılmış sarımsak, limon suyu ve rendelenmiş domates konur. Tepsinin üzeri alüminyum folyo ile iyice kapatılır. 180 derece ısıtılmış fırında 30-35 dakika pişirilir. Servis tabağına alınır. Tepside kalan sebze karışımı, rondodan geçirilip sos yapılır. Hazırlanan sos, balığın üzerine dökülerek, sıcak servis yapılır.