



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FLORENTİNA USULÜ KEFAL

Her biri 200 gramlık 4 adet kefal filetosu  
1 limonun suyu  
400 gr. yaprak ıspanak  
500 gr. domates  
250 gr. patates  
Biraz margarin  
Tuz  
1/2 su bardağı et suyu  
1 diş sarımsak  
50 gr. kaşar peyniri  
40 gr. tereyağı

Balık filetolarını soğuk su altında yıkayın. Fazla suyunu alın ve üzerine limon suyu ekin. Ispanak yapraklarını yıkayın. Domateslerin üzerine kaynar su dökün ve kabuklarını soyun ve dörde bölün. Haşlanmış patateslerin kabuklarını soyun. Kare parçalar halinde kesin. Dikdörtgen bir kabın altına önce ıspanak yapraklarını dizin. Üzerine balık filetolarını yerleştirin. Kenar kısımlara patatesleri dizin. Balık parçalarının aralarına da domates parçalarını yerleştirin. Üzerine et suyunu dökün. Sarımsağı dövüp üzerine koyun. Rendelenmiş peyniri üzerine ekin. Tereyağını küçük parçalar halinde kesin ve balığın üzerine yerleştirin. Kabi fırına vererek 20 dakika pişirin.