



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ARAPSAÇLI BALIK

Nedim Atilla

MALZEMELER:

1 kg beyaz etli balık
3 adet patates
2 adet havuç
1 küçük demet arapsaçı yaprağı
4 diş sarımsak
Yarım su bardağı zeytinyağı
3 çorba kaşığı sirke
1 çay bardağı su
5 tane karabiber
Tuz

HAZIRLANIŞI:

Balıkları temizleyip baş ve kuyruklarını ayırdıktan sonra fileto haline getirin. Filetoları yıkayın ve kurulayın. Patates ve havuçları soyup ince dilimler halinde kesin. Tuz, karabiber ve kıyılmış sarımsak serpip karıştırın. Fırın tepsisine balıkları, havuç ve patatesli karışımı koyun. Kıyılmış arapsaçlarının yarısını ekleyip karıştırın. Üzerine zeytinyağı, sirke ve su ilave edin. Tüm malzemelerin üstünü kalan kıyılmış arapsaçı yaprakları ile örtün. Önceden 150 derecede ısıtılmış fırına koyup 40 dakika kadar pişirin. Sıcak olarak servis edin.