



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE DOMATES SOSLU KALKAN FİLETOSU

MALZEMESİ:

2 parça kalkan filetosu (temizlenmiş ve kemikleri çıkartılmış)
4 olgun domates
1 çorba kaşığı ketçap
1 limon
2 defne yaprağı
10 taze mantar
1 çorba kaşığı tereyağı
2 tatlı kaşığı krema
3/4 bardak elma sirkesi
tuz
karabiber
adaçayı

HAZIRLANIŞI:

Kalkan filetolarını hafifçe yağlanmış tepsiye dizin. Üzerlerine kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra incecik doğranmış domatesleri, ketçapı, bütün mantarları, defne yaprakları ile adaçayını, krema, sirke ve limon suyunu ilave edin. Tepsiyi alüminyum kağıtla sıkıca örttükten sonra, fırına sürün ve 10 dakika pişirin. Kalkan filetolarını, parçalanmadan servis tabağına aktarın. Sonra sosu çektirip tuz ve karabiberle tadlandırın ve balık filetolarının üzerine dökün. Servise sote edilmiş taze patates ve dereotu eşlik etmelidir.