



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GÜVEÇTE İSTAVRİT

Milli Gazete

1 kg. istavrit
3 adet domates
5 diş sarımsak
4 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Maydanoz

Balıkları ayıklayıp süzgece koyarak, suyunun süzülmesi için bekletin. Domateslerin kabuğunu soyup dilimleyip üzerine karabiber, sarımsak, tuz, zeytinyağı ilave edip çırpıcıdan geçirin. Genişçe bir kap içine yıkanmış balıkları yan yana dizip üzerine hazırladığımız sosu ilave edin. Üzerini streç film ile kaplayıp yaklaşık 4-5 saat bu şekilde buzdolabında bekletin. Balıkları güveçlere düzgünce yerleştirip, üzerine hazırladığımız sosunu gezdirin. Balıkların üzerine çıkacak kadar su ilave edin. Aralarına defne yapraklarını yerleştirin. 200 dereceli fırında pişirin. Fırından çıkar çıkmaz yıkayıp orta incelikte kıydığımız maydanozları üzerine serperek servis yapın.

[ML® İstavrit Güveci \(görsel\)](#)