



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE MEZGİT FİLETOSU

Aldığı kadar tuz
Aldığı kadar karabiber
1 diş sarımsak
3 yemek kaşığı ince kıyılmış soğan
tatlı kaşığı konyak
1 adet defne yaprağı
30 gr sana
10 adet mezgıt balığı filatosu
4 adet domates

Mezgıt filetolarını tuzlayıp biberleyin. Filetoların iki ucunu birbirinin altına kıvrarak üçe katlayın. Sana'yı bir tavaya koyup eritin. Yağ kızınca ince kıyılmış soğan, sarımsak ve defne yaprağını atıp çevirin. Domatesi ilave edin. Hazırladığınız mezgıt filetolarını, kıvrılmış kısımları alta gelecek şekilde bir güvece dizin. Üzerine konyak dökün. Bir çorba kaşığına konyak koyup yakın ve kaşıқта ki yanan konyakla güveçte ki yanan konyağı alevlendirin. Ana Yemek: Hazırlık bölümünde gösterilen biçimde mezgıt filetolarını katlayın. Domateslerin kabuklarını soyun, enine ortadan ikiye bölün ve çekirdeklerini temizleyin. Domatesleri ince ince küp şeklinde doğrayın. Sana ile kavrulmuş soğan, sarımsak karışımına domatesi ekleyin. Tuzunu ayarlayıp, kısık ateşte domateslerin verdiği suyu tamamen çekinceye kadar kısık ateşte yaklaşık 10 dakika pişirin. Ateşten alıp, sosu bir kenarda sıcak olarak tutun. Balığınıza değişik bir tat katmayı arzu ederseniz, güvece dizdiğiniz mezgıt filetolarını konyakla alevlendirip, yanması bitince domates sosunu katın. Güvecin ağzını sıkı bir kapak veya alüminyum folyo ile kapatıp orta ateşte 10 dakika pişirerek sıcak olarak servis yapın.