



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE MEZGİT

8 mezit balığı filetosu (derisi ayıklanıp, 2,5 cm'lik parçalara ayrılmış)

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı

2 orta boy soğan (ince doğranmış)

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1 çorba kaşığı kırmızıbiber

1/4 su bardağı beşamel sos

4 çorba kaşığı domates salçası

1 çay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı limon suyu

250 gr (1 su bardağı) krema

1 çay kaşığı dereotu

Orta boy bir güveçte yağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca, soğan ve sarımsakları katıp, arasına karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar yumuşayıp pembeleşinceye kadar kızartınız. Kırmızıbiberi ekleyip, sürekli karıştırarak 1 dakika daha kızartınız.

Balık parçalarını katıp arasına döndürerek 5 dakika kızartınız. Kepçeyle balıkları bir servis tabağına çıkartınız. Beşamel sos, domates salçası, tuz, biber ve limon suyunu güvece katıp, iyice karıştırınız. Sürekli karıştırarak sosu kaynatınız.

Balıkları yeniden güvece koyup, ateşin altını kısınız. Karışımı hafif ateşte, arasına karıştırarak 5 dakika, çatalla dokunulduğunda balıklar kolayca dağılana kadar pişiriniz.

Güveci ateşten alıp kremayı ekleyerek karıştırınız. Üstüne dereotunu serpererek servis ediniz.

Not: Güveçte meziti, haşlanmış patates ve domates salatası ile servis edebilirsiniz.