



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA KILIÇ BALIĞI

Kılıç balığı filetosu/200 gr

Taze soğan/2 adet

Salkım domates/5 adet

Kabak taze/1 adet

Havuç/1 adet

Limon/1/2 adet

Zeytinyağı 2 çorba kaşığı

Sarımsak 2 diş

Defne yaprağı 1 adet

Karabiber 1/2 çay kaşığı

Beyaz mantar 4 adet

Balıkçınızdan fileto olarak almış olduğunuz kılıç balığını, tuz, karabiber, defneyaprağı, sarımsak ve zeytinyağı ile tatlandırıp, kızgın ızgaraya atarak pişirin.

Kabak, havuç, mantar, taze soğan ve domatesleri dilimleyerek ızgarada pişirip servis tabağına alınız. Servis tabağına sebzelerle birlikte pişen kılıç balığını da aktarıp limon ile ikram ediniz.