



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAĞITTA KALKAN BALIĞI FİLETOSU

THY Skylife

- 450 g kalkan balığı fileto (3 parça)
- 5 adet ince dilimlenmiş, ufak fındık turp
- 4 körpe havuç
- 1 adet ince dilimlenmiş pırasa
- 5 adet ince dilimlenmiş yeşil kırma zeytin
- 2 diş ince dilimlenmiş sarımsak
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 tutam toz beyaz karabiber
- 50 ml balık suyu
- 1 ince doğranmış limon kabuğu
- 50 ml zeytinyağı
- 30 ml ayçiçeği yağı
- 4-5 dal ince dilimlenmiş frenk soğanı
- 4-5 dal ayıklanmış taze dağ kekiği yaprağı

Sebzeleri ayçiçeği yağında, 4-5 dakika hafif yumuşayınca kadar soteleyin. Balık suyunu ilave edin. Tuz ve karabiberin bir kısmını ilave edin ve karıştırın. Hafif pişen sebzeleri kenara alın ve soğutun. Kalkan balıklarını geniş bir yağlı kâğıdın üzerine yerleştirin. Üzerine tuz ve karabiber serpiştirin. Sotelenmiş sebze karışımını balıkların üzerine ve kenarlarına yayın. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Yağlı kâğıdı kapatın ve 170 dereceye ısıtılmış bir fırında 15-20 dakika pişirin. Pişme işlemi sonrasında kâğıdı açıp frenk soğanı ve dağ kekiği yapraklarını serpiştirerek servise hazırlayın.

