



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALAMATA ZEYTİNLİ LAGOS BALIĞI

150 gr lagos veya mezzit
20 gr kalamata zeytini
3 tel safran
1 adet havuç
1 adet soğan
1'er adet kırmızı ve sarı dolmalık biber
1 adet domates
1 çay bardağı zeytinyağı
10 gr tereyağ
1'er çay kaşığı tuz karabiber

Balığı ayıklayıp temizleyin. Soğan ve havucun kabuklarını soyup jülyen kesin. Domatesin kabuğunu soyup küp şeklinde doğrayın. Tel safranları yarım çay bardağı zeytinyağında eritin. Balığı safranlı zeytinyağında marine edin. Teflon tavaya alıp her iki tarafını kızartın. Ocaktan alıp fazla yağın süzdürün. Sos için derin bir tavanın içinde kalan zeytinyağı ve tereyağını ısıtıp sebzeleri soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Balığı servis tabağına alın. Üzerine sotelediğiniz sebzeleri yerleştirin. Maydanozla süsleyip sıcak servis yapın.

