



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALIPTA MORİNA

Michael Montignac

600 GR MORİNA BALIĞI FİLETOSU
2-3 OLGUN DOMATES
6 YUMURTA
4 DİŞ SARIMSAK
1 DEMET FESLEĞEN
4 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun, çekireklerini çıkarın. Domatesleri küçük küçük kesip dövülmüş sarımsakla birlikte, zeytinyağında sıvı haline gelene dek pişirin. Çiğ balık filetolarını mikserden geçirin ve buna pişirdiğiniz domates püresini, omlet gibi çırpılmış yumurtaları, kıyılmış fesleğen yapraklarını, tuz ve karabiberi ekleyin. Dikdörtgen bir kek kalıbını yağlayın ve içine bu karışımı koyun. Ben-Mari'de (yani içine 2 cm yüksekliğinde sıcak su konmuş geniş bir tepsinin içine oturarak) 180 derece ısıtılmış fırında 40 dakika pişirin. Pişince ters-yüz edin ve ılık olarak yanında zeytinyağı ile yapılmış mayonez veya domates özü ile servis yapın.