



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN FIRINDA

1 kg 'lık kalkan
300 gr mantar
50 gr margarin
1/2 kg domates
1 demet maydanoz
1 limon
1/2 çorba kaşığı un
Tuz
Karabiber
1 çorba kaşığı kurutulmuş ekmek tozu

Kalkan iyice temizlenip bol suda yıkanır. Domatesler süzgeçten geçirilir. Mantarlar temizlenip üzerindeki zar çıkarılır, limonlu soğuk suyun içinde tutularak doğranır. Maydanoz ince ince kıyılır. Cam kapta 30 gr margarin eritilir. Mantarların suyu süzdürölüp yağa atılır. Tuzlanır, biberlenir pişmeye bırakılır. Mantarlar iyice pişmeden balık kaba konur, tuzlanır, biberlenir ve her iki yanı çevrilerek pişirilir. Balık pişince kaptan alınır. Kapta kalan mantarların üzerine un serpilir. 1 dakika sonra süzölümüş domates suyu katılır. Maydanozun yarısı üzerine serpilir ve sos koyulaşınca kadar pişirilir. Sos, iyice koyulaşmadan balık sosun içine konur. Sos koyulaşınca balığın üzerine kalan yağ sürölür, üzerine kurutulmuş ekmek tozu serpilir, sıcak fırına sürölür. Kalkanın üzeri kızarıncı fırından çıkarılır, kalan maydanoz üzerine serpiştirilir, servis yapılır.