



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEFAL PİLAKİSİ

1 adet 1,5-2 kg'lık kefal balığı
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 limon
300 g (3 orta boy) soğan
15 g (1 çorba kaşığı) Sana
3 diş sarımsak (ince dilimlenmiş)
kekik
1/4 demet maydanoz (yaprakları ayrılmış)
tarhun otu
1 çorba kaşığı zeytinyağı
45 ml (3 çorba kaşığı) elma sirkesi

Hazırlık:

Kefal balığını temizleyip yıkayın. Yuvarlak dilimlere bölüp, kurulaşın. Balıkları tuzlayın ve biberleyin. Limonun iki ucunu kesin. Dik olarak doğrama tahtasına oturtup, bıçakla yukarıdan aşağıya doğru kabuklarını zarı ile beraber kesin. Zarlarını arasından keserek, soyulmuş limon dilimleri elde edin. Bir fırın kabını Sana ile yağlayın. Soğan ve sarımsak dilimlerini yağlanmış tepsiye döşeyin kefal balığı dilimlerini üzerine yerleştirin. Balıkların üzerine kekiği ve tarhun otunu serpin; limon dilimlerini yerleştirin.

Ana Yemek:

Balıkları aşağıda gösterilen biçimde hazırlayın. Limonların kabuğunu soyup, zarsız dilimlerini çıkartın. Soğanları ortadan ikiye bölüp ince ince dilimleyin. Fırınınızı 200°C'ye getirip, ısıtın. Sana ile yağladığınız fırın kabının içine soğan ve sarımsak dilimlerinden bir yatak yapın. Balıkları üzerine yerleştirin. Kekik, maydanoz ve tarhun otunu serpip limon dilimlerini koyun. Zeytinyağı ve elma sirkesini balıkların üzerine gezdirin. Fırın kabının ağzını alüminyum folyo ile kapatın. Kabi ısıtılmış fırına sunup, 40-45 dakika balığın eti yumuşayınca kadar pişirin. Balığı fırından alıp sıcak veya soğuk olarak yanında limon ile servis yapın.