LİMONLU MAYDANOZLU PİSİ (MİKRODALGA)

8 pisibalığı filetosu (her biri yaklaşık 125 g, derileri ayıklanmış)
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 küçük soğan (ince doğranmış)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
3 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
8 ince limon dilimi

Pisi filetolarını derili bölümleri üste gelecek biçimde mutfak tezgâhına serip, üstlerine tuz ve karabiberi serpin. Derin olmayan ateşe dayanıklı bir kabın orta bölümüne soğan ve maydanozları döşeyip, üstlerine limon suyunu gezdirin. Filetoları derili bölümleri içte kalacak biçimde 2'şer 2'şer üst üste koyup, 2'ye katlayarak, soğan ve maydanozların üstüne 2 sıra halinde (uçları birbirlerinin üstüne binmelidir) yerleştirin. Limon dilimlerini de aralarına sıkıştırın. Kabı plastik filmle gevşekçe örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, neredeyse saydam bir renk alıncaya kadar (3 - 4 dakika) pişirin (pişirme süresinin ortasında, balıkların bulunduğu kabı olduğu yerde bir kez çevirin).
Kabı fırından alıp, üstü örtülü olarak bir kenarda 3 dakika bekletin. Sonra plastikfilmi çıkarıp, üstlerine kaşıkla pişirme suyundan gezdirin ve hemen servis yapın.

Not: Balıklar istenirse, fırından alınır alınmaz da servis yapılabilir. Ayrıca istenirse, ince şeritler halinde kesilmiş kırmızı lahana yapraklarıyla süslenebilir.
NOT: BALIK FİLETOLARININ MİKRODALGA FIRINDA PİŞİRİLMESİ, BEYAZ ETLİ BÜTÜN YAĞSIZ BALIKLARI ÇOK DAHA LEZZETLİ KILAR

© lezzetler.com tarif no:29685 • adı:Limonlu Maydanozlu Pisi (mikrodalga) • gönderen:meyankökü • indirme tarihi:02.05.2024 - 15:15