



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİNEKOP BUĞULAMA

- 8 minekop balığı filetosu
- 1 çay kaşığı tuz
- 4 orta boy domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarılarak, dilimlenmiş)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)
- 1/2 limon (4-5 dilime bölünmüş)
- 3 çorba kaşığı limon suyu
- 1 defne yaprağı
- 3/4 su bardağı su ya da balık suyu
- 60 gr (1/4 su bardağı) krema
- 1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız. Balık filetolarını tuzlayıp, üstlerine limon suyunu serperek bir kenara bırakınız. Balık filetolarını alabilecek geniş bir kaba, bir fırça ile eritilmiş tereyağı sürünüz. Kabı iyice yağladıktan sonra en alta filetoları, üstüne limon ve domates dilimleri ile defne yaprağını yerleştiriniz. Salçası, balık suyu yada suyu ve kremayı ekleyip, fırında 20 dakika pişiriniz.

Balıklar pişince kabı fırından alıp, sosunu ayrı bir kaba süzünüz. Balıkları ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirip, sıcak kalmalarını sağlayınız. Sos kabını harlı ateşe oturtup en az 1/4'ünü çektiniz. Kıyılmış maydanozu ekleyiniz. Bir iki kez karıştırdıktan sonra, kabı ocaktan alıp, sosu, ısıtılmış bir sosluğa boşaltınız. Balıkları ve sosu, ayrı ayrı servis ediniz.