



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİNEKOP GÜVEÇTE

1 kilo minakop balığı
1 baş soğan
2 kara havuç
1 demet maydanoz
1 kahve fincanı domates salçası
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 çorba kaşığı margarin yağı
2 defne yaprağı
yeteri kadar tuz ve karabiber

Aslında büyük olan minakop balığından alınacak 1 kiloluk bir parçayı 8-9 milimetre kalınlığında filetolara veya dilimlere doğramalı ve bol suda iyice yıkadıktan sonra sularının süzülmesi için delikli bir süzgece koymalı. Yayvan bir güvece 1 çorba kaşığı margarin yağıyla bir kaşık zeytinyağını koyup kabı orta ısı bir ateşe koymalı. Rendelenmiş soğanı bu yağa atarak tahta kaşıkla karıştırmalı. Soğan renk değiştirmeye başlayınca üstü kazandıktan sonra ince ve yuvarlak dilimlere doğranmış havucu içine atmalı. Tahta kaşıkla karıştırarak havuçları da soğanla birlikte kavurmalı. Havuçlar kavrulunca bir kahve fincanı sıcak suda eritilecek domates salçasını içine katmalı ve karıştırarak bunları orta ısı bir ateşte beş dakika kadar pişirmeli. Salça hazırlanınca bunun yarısını küçük bir kaba almalı. Kalan salçanın üstüne balık dilimlerini yaymalı. Bunun üstüne ufalanmış defne yaprağıyla karabiberi ve tuzu serpmeli. Bir kenara ayrılmış olan salçayı da balık dilimlerinin üstüne yayarak boşalttıktan sonra kalan zeytinyağını bunların üstüne gezdirerek dökmeli ve güveci orta ısı fırına sürmeli. Balıklar pişince yıkanmış ve kıyılırcasına ince doğranmış maydanozu serpmeli ve güveci fırından alıp olduğu gibi sofraya götürüp servis yapmalı.