



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MOQUECA (BREZİLYA)

500 gr beyaz etli balık (levrek, mezzgit veya morina)
1 adet soğan (ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ezilmiş)
1 adet kırmızı biber (ince doğranmış)
1 adet yeşil biber (ince doğranmış)
2 adet domates (rendelenmiş veya doğranmış)
1 su bardağı hindistancevizi sütü
1 su bardağı balık suyu veya su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı taze kişniş veya maydanoz (doğranmış)
Yarım limonun suyu

Beyaz etli balıkları limon suyu, tuz ve karabiber ile marine edin.
15-20 dakika buzdolabında dinlendirin.
Geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve doğranmış soğan ile sarımsağı ekleyerek kavurun.
Üzerine doğranmış kırmızı ve yeşil biberleri ekleyerek birkaç dakika daha soteleyin.
Rendelenmiş domatesi ekleyin ve karıştırın.
Toz kırmızı biberi ekleyerek sebzelerin iyice yumuşamasını bekleyin.
Balıkları tencereye dizin.
Hindistancevizi sütü ve balık suyunu ekleyerek tencerenin kapağını kapatın.
Kısık ateşte yaklaşık 20-25 dakika pişirin.
Ocaktan almadan önce üzerine doğranmış taze kişniş veya maydanoz serpin.
Sıcak olarak pirinç pilavı ile servis edin.

