



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MORİNA FİLETOSU PROVENÇALE

www.vzug.com

600 g morina filetosu

Tuz

Karabiber

Biraz limon suyu

1 küçük soğan, ince küp şeklinde doğranmış

2 diş sarımsak, ezilmiş

1 demet maydanoz, yaprakları kopartılıp, doğranmış

50 g tereyağı, yumuşak

50 g galeta unu

1 çay kaşığı Herbes de Provence, baharat karışım

Tuz

Karabiber

Morina filetosunu tuz ve karabiber ile baharatlandırın, limon suyu serpin.

Soğanı, sarımsağı ve maydanozu tereyağında hafifçe buğulayın. Galeta ununu, Herbes de Provence ekleyin ve kaynatın. Baharat ekleyin.

Balık filetoları yağlanmış porselen kalıba koyun, galeta ile kaplayın. Kalıbı soğuk fırının içindeki 3. rafta ızgara telinin üzerine yerleştirin. Fırınlayın.

