



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORKİNOS GÜVEÇ

1,5 kilo orkinos fileto
3 yemek kaşığı margarin
4 büyükçe doğranmış soğan
4 diş doğranmış sarımsak
3 büyükçe doğranmış domates
3 büyükçe doğranmış patates
2 dal defne yaprağı
8 bardak su
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
Yarım çay kaşığı tarhun
Birer tutam karabiber
Birer tutam tuz

Güveç tenceresinde orta harlı ateşte soğan ve sarımsak yağda sote edilir. İçerisine domates, patates, defneyaprağı, tarhun, tuz, karabiber ve su konularak yaklaşık bir saat pişirilir. Daha sonra büyükçe doğranmış balık parçaları da eklenerek 10 dakika daha pişirilir. Üzerine kıyılmış maydanoz serpilerek servis edilir.

