



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ LİPSOS BUĞULAMA

2 kg lipsos balığı
3 adet soğan
10 adet mantar
1 adet haşlanmış patates
2 adet domates
1/2 limon suyu
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı domates salçası
5 su bardağı su
2 adet havuç
1 çay kaşığı tuz,kekik,karabiber
1 kahve fincanı kaşar peyniri

Lipsos balığını dört parçaya bölün. 10 dakika tuzlu suda bekletin. Soğanları soyun. Mantarları temizleyip ince ince doğrayın. Domates ve havucu temizleyip küçük küçük doğrayın.Tencerede sıvı yağı kızdırın. Soğanları soyup bütün olarak soteleyin. Salçayı ekleyip kavurun. Domates ve havucu ilave edip karıştırın. Havuçlar yumuşayınca mantarı ekleyip 10 dakika pişirin. Balık, baharatlar, tuz ve suyu ekleyip kapağını kapatın. Kısık ateşte balıklar yumuşayınca kadar 10 dakika pişirin.

Karışımı derin bir fırın kalıbına alın. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin ve alüminyum folyo ile kapatın. Fırını 180 dereceye ayarlayıp ısıtın. Kalıbı fırına alıp 10 dakika pişirin. Haşlanmış patates ve kırmızı soğan dilimleriyle süsleyerek servis yapın.