



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAZI YAPRAĞINA SARILI MEZGİT

Pınar Mezgit Fileto
1 Adet Patates
2 Adet Havuç
3-4 Adet Kültür Mantarı
5-6 Yaprak Pazı
Tuz
Karabiber
Kuru Kekik
Zeytinyağı

Havuç, patates ve mantarı küçük küp şeklinde doğrayın.

Zeytinyağında sebzeleri kavurun.

Tuz, karabiber ve kuru kekik ekleyip karıştırın kenara alın.

Pazı yapraklarının sap kısımlarını kesin ortadaki damar kısımlarını bıçakla inceltin.

İki adet pazı yaprağının üzerine mezgiti yerleştirin.

Balığın üzerine pişirdiğiniz sebzeleri yerleştirin.

Pazı yaprağıyla tüm balığı kaplayacak şekilde kapatın. Kürdan batırarak açılmamasını sağlayın.

Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin ve pazıya sarılı sebzeli mezgiti balıklarını yerleştirin.

Üzerine tekrar pişirme kağıdı ile kapatıp kenarlarından kıvrın.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 22 - 24 dk pişirin.

