



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PEYNİRLİ USKUMRU

www.miele.com.tr

4 ad. temizlenmiş Uskumru (her biri 400 gr.)
800 gr. küçük Patates
2 kırmızı Biber
2 ad. yeşil Kabak
2 ad. sarı Kabak
4 ad. arpacık Soğanı
3 diş Sarımsak
400 gr. Koyun Peyniri
1 Limon suyu
Tuz
Limonlu karabiber
4 dal kekik
4 dal Biberiye
10 yemek kaşığı Zeytinyağı

Patatesleri soymadan yaklaşık 10 dakika önceden haşlayın.

Biberleri ikiye bölün, içini temizleyin ve yıkayın, büyük parçalara bölün. Kabağı yıkayın, üstünü temizleyin ve dilimlere bölün. Arpacık soğanların kabuklarını soyun ve doğrayın. Sarımsağı küçük küçük kıyın. Koyun peynirini küp küp kesin.

Balıkları yıkayın, kağıt havlu ile balığın ıslaklığını alın, biraz limon damlatın, tuz ve limonlu karabiberle balığı baharatlayın ve büyük gurme-kızartma kabına yerleştirin.

Balığın etrafına daha önce haşlamış olduğunuz patatesleri, biberi, kabak dilimlerini, soğanları, sarımsakları ve yıkanmış baharatlı otları yerleştirin.

Zeytinyağına biraz tuz ve karabiber karıştırın. Balığın, patateslerin ve sebzelerin üzerine bu yağı dökün ve fırına verin.