



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLAVLI IZGARA MORİNA

2 morina balığı filetosu (80 gr'lık)

Marine için

1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yarım diş sarımsak

Yarım çay kaşığı köri

Yarım çay kaşığı kişniş

1/4 soğan

Garnitür için:

1-2 dal semizotu

Yarım kırmızıbiber

1 çay kaşığı nar ekşisi

Tuz

Karabiber

Pilav için:

1 çay bardağı basmati pirinç

1/3 havuç

1/3 kabak

1/3 kırmızı biber

1/3 sarı biber

1 çay kaşığı tane mısır tanesi

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı tereyağı

Yarım limon suyu

Tuz

Karabiber

Soğanı blenderdan geçirin. Sarımsağı ince kıyın. Kişniş, köri ve zeytinyağı ekleyip balıkları bu karışımda marine edin. Izgarada pişirin. Pirinci haşlayın. Kabak, havuç ve biberleri küp doğrayın. Mısır, zeytinyağı ve tereyağı ile birlikte soteleyin. Haşlanmış pirinci ilave edip bir süre daha soteleyin. Limon suyu, tuz ve karabiberle tatlandırın. Pilav ve balığı servis tabağına alın. Yarım kırmızı biberi közleyin. Balıkların üzerine semizotu yaprağı, közlenmiş biber, limon ve nar ekşisi ilave edip sıcak servis yapın.



