



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PINAR REZENELİ MEZGİT FİLETO

1 paket Pınar Mezgit Fileto
2 sap rezene
1 kırmızıbiber
1 soğan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı Pınar Tereyağı
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Mezgit filetoların büyük olan parçalarını ikiye kesin, üzerine tuz ve biber serpin. Tavadaki 2 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırıp çözülmüş balıkların her iki tarafını 2-3'er dakika pişirin. Soğanı ve rezenenin beyaz kısmını ortadan ikiye bölüp piyazlık doğrayın. Bir rezenenin yeşil kısmını da halka halka kesin. Kırmızı biberleri şeritler halinde, sarımsakları da küçük küçük doğrayın. Balıkları kızarttığınız tavada hazırlanmış olan sebzelere 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve biber ilave edip 3-4 dakika soteleyin. Sebzeleri bir fırın kabına alın ve üzerine balıkları da koyup bir tatlı kaşığı tereyağını balıkların üzerine bölüştürün. Önceden ısıtmış 180 °C fırında 10 dakika daha pişirin. Servise hazır!

