



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## PROVANS USULÜ MEZGİT FİLETOSU

4 kişilik  
4 Ançuez filetosu,  
1 diş sarımsak,  
80 g çekirdekleri çıkartılmış siyah zeytin,  
2 domates,  
2'şer dal kekik ve mercanköşk,  
2 yemek kaşığı zeytinyağı,  
1 yemek kaşığı limon suyu,  
tuz,  
biber,  
4 parça mezgit filetosu (100'er gramlık).

Ançuezleri soğuk su ile yıkayın, kağıt havlu ile kurutun. Soyulmuş sarımsağı, ançuez filetoları ve zeytinleri mikserde ezin. Domatesleri kaynar suya batırın, kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın ve küp halinde doğrayın. Yeşillikleri yıkayıp ayıklayın ve kıyın. Bütün malzemeleri karıştırın, zeytinyağı ve limon suyunu katın, tuz ve biber koyun. Balık filetolarını yıkayıp kurutun, tuz ve biber serpin. Karışımı eşit kalınlıkta filetolara sürün. Filetoları kağıtlı bir tepsiye dizin, 200 derecede ısıtılmış fırında (gazlı fırın 3) 12 - 15 dakika pişirin. Filetoları üzerine biberiye serpilmiş kızarmış patates ile sofraya getirin.