



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

REZENELİ MEZGİT

1 paket Pınar Mezgit Fileto
2 rezene
1 kırmızı biber
1 soğan
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tereyağ
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Mezgit filetoların büyük olan parçalarını ikiye kesin, üzerine tuz ve biber ekleyin.

Tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını kızdırıp balıkların her iki tarafını 2 şer dakika pişirin.

Soğanı ve rezenenin beyaz kısmını ortadan ikiye bölüp piyazlık doğrayın. Bir rezenin yeşil kısmını da halka halka kesin. Kırmızı biberleri şeritler halinde, sarımsakları da küçük küçük doğrayın.

Balıkları kızarttığınız tavada hazırlanmış olan sebzeleri 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve biber ilave edip 3-4 dakika soteleyin.

Sebzeleri bir fırın kabına alın üzerine balıkları da koyup bir tatlı kaşığı tereyağını balıkların üzerine bölüştürün. Önceden ısınmış 180 derece fırında 10 dakika daha pişirin.

