



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAHANDA SEBZELİ BALIK

2 adet balık fileto
1 havuç
1 kırmızıbiber
1 patates
4 çorba kaşığı zeytinyağı
2 sivri biber

Öncelikle sebzeleri çok küçük küpler halinde doğrayın. Tavanın içinde yağı kızdırıp sebzeleri iyice sote edin. Pişen sebzeleri bir fırın kabına alıp üzerine balık filetosunu yerleştirin. 200 derecedeki fırında 10 dakika kadar balıklar pişinceye kadar üzeri kapalı olarak pişirin. Servis tabağı yerine küçük sahanların içine parçalayıp yerleştirin. Sıcak ikram edin.