



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE PANELİ ÇİPURA

<https://www.takvim.com.tr>

2 adet çipura
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 adet kabak
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
1 çay kaşığı baharat karışımı
2 diş ince kıyılmış sarımsak
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Safran sos için:
3 çorba kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı krema
Yarım çay kaşığı safran

Balıkların filetosunu çıkarın. Kabukları soyulmuş ve zar şeklinde doğranmış sebzeleri sıvıyağda soteleyin. Baharat ve sarımsağı ilave edip sotelemeye devam edin. En son kaşar peynirini ekleyip 1-2 dakika daha çevirdikten sonra filetoları bu karışıma bulayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Sos için sıvıyağda unu hafif pembeleşinceye kadar kavurun. Krema, safran ve baharat karışımını ilave edip kısık ateşte 1-2 dakika pişirin. Balıkları safran sos ve Akdeniz yeşilliği ile birlikte servis yapın.

