



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ BALIK GRATEN

- 1 Yemek Kaşığı Sana Klasik
- 2 Dilim ekmek
- 4 Adet beyaz etli balık
- 4 Adet Patates (küçük boy)
- 1 Çay Kaşığı hardal
- 1 Çay Kaşığı karabiber
- 50 gr Kaşar (rendelenmiş)
- 1 Adet çarliston biber
- 2 Adet havuç

Balıkları temizleyip yıkayın.Süzüp üzerine tuz ve karabiber serptikten sonra 5-10 dakika marine edin.Balıkların her iki yüzüne Sana Klasik sürüp alüminyum folyoya sarın.Orta ısılı fırında 8-10 dakika pişirin.Ekmek içini ufalayıp alüminyum folyoya serin ve kızgın fırına verip kızartın.Fırından alıp kaşar peyniri ve hardalla karıştırın.Balıkları fırın tepsisine dizin.Hazırladığınız ekmekli karışımı balıkların üzerine yayın.Orta ısılı fırında 8-10 dakika daha pişirin.Havuç ve patatesleri soyun.Havuç ve biberi uzun şeritler halinde doğrayın.Patatesleri ikiye bölün.Hepsini tuzlu suda 10 dakika haşlayıp süzün.Balıkları fırından çıkarıp servis tabağına alın.Patates,havuç ve biber eşliğinde sıcak olarak servis yapın.

---