



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BALIK GÜVECİ

Posta Gazetesi

4 adet ince dilimlenmiş havuç
4 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet doğranmış domates
5 diş dövülmüş sarımsak
1 kg. fileto balık (lüfer, palamut, çipura vs.)
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım su bardağı limon suyu
Yarım su bardağı çam fıstığı
Tuz
Karabiber
1 demet maydanoz
4 adet soyulmuş ve ince dilimlenmiş patates

Fırınınızı 180 dereceye ısıtın.

Zeytinyağını, 4 diş sarımsağı, kimyonu, 4 çorba kaşığı limon suyunu, tuz ve karabiberi güvecinize koyun.

Üzerlerine sebzeleri bir kat dizin.

Balık filetoalarını sebzelerin üzerine yerleştirin.

Kalan sebzeleri, balık filetoalarının üzerine dizdikten sonra fırına verin ve 40 - 45 dakika pişirin.

Balıkların pişmesine yakın, kalan limon suyunu, çam fıstıklarını, kalan sarımsakları ve maydanozu bir robotta çekin.

Fırından çıkardığınız yemeğinin üzerine hazırlanan sosu dökün.

