



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BALIK

Malzemeler:

- 2 adet palamut,
- 1 adet kabak,
- 3 adet domates,
- 2 adet soğan,
- 1 adet havuç,
- 1 adet patates,
- 2 adet çarliston biber,
- ½ demet maydanoz,
- 1 adet kırmızı biber,
- ½ demet yeşil soğan,
- 2 adet limon,
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ,
- 2 yemek kaşığı un,
- 1 yemek kaşığı tuzot.

Yapılışı:

Palamut dilimlerini tuzotlayıp fırın kabına yerleştirin. Sıvı yağı tencerede kızdırıp piyazlık doğranmış soğanları kavurun. İnce kıyılmış biberleri ilave edin. Kabak, havuç ve patatesi küp şeklinde doğrayıp harca katıp biraz kavurun. Bu harcı balıkların üzerine serpin. Diğer yanda unu, 1 çay bardağı su ile ezin. İnce kıyılmış maydanoz ve yeşil soğanları karıştırıp üzerine gezdirin. Dilimlenmiş limon ve kırmızı biberleri dizin. 200 derece ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin.