



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KALKAN BUĞULAMA

7-8 parça kalkan fileto
4-5 adet orta boy patates
4-5 adet orta boy kuru soğan
2-3 adet orta boy domates
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
7-8 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1/2 su bardağı sıvı yağ

Kenarları en az iki parmak yükseklikteki fırın kabınızın tabanına kalkan filetolarından 3-4 parça dizin. Üzerine tuz ve karabiber serpin. Halka halka doğradığınız soğan ve patatesleri balıkların üzerine yerleştirin. Onun üzerine de ince kıyılmış dereotunu ve maydanozu serpin. Kıyılmış sarımsakların ve küp küp doğranmış domateslerin de yarısını bu sırayla ilave edin. En üste kalan kalkanları dizin ve kalan tuz ile karabiberi serpin. Artan doğranmış domates ve sarımsağı da en üste rastgele yayın. Sıvı yağı tepsinin her yerine gezdirerek dökün. Fırın kabınızın ağzını bir alüminyum folyo parçasıyla hava almayacak şekilde sıkıca kapatın. 175 dereceye ayarlı fırında 40-45 dakika kadar pişirin.

