



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KAŞARLI ALABALIK

4 ADET ALABALIK
4 ADET DOMATES
3 ADET SIVRI BİBER
2 ADET YEŞİL SOĞAN
BALIKLARIN BOYUTUNA GÖRE KAŞAR PEYNİRİ
1 YEMEK KAŞIĞI MARGARİN
5-6 YAPRAK DEFNE YAPRAĞI
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ TUZ
YARIM ÇAY BARDAĞI SU

Alabalıklar kaynamış sıcak suda 1 dakika bekletilip çıkartılır (derisinin soyulması için) Derilerini soyduktan sonra fırın tepsisine yerleştirilir.

Tavanın içine bir yemek kaşığı yağı konup eritilir, onun üzerine minik minik doğranmış sivri biber ve yeşil soğanlar konup 5 dakika kavrulur daha sonra rendelenmiş domatesler konur, yarım çay bardağı su ve tuzu da eklenir 10 dakika daha kavrulur. Fırın tepsisine koyduğumuz alabalıkların üzerine tavada pişirdiğimiz sebze harcı yayılarak konur, üzerine de 5-6 adet defne yaprağı konur ve fırına yerleştirilir. 180-190 derecede 45 dakika pişirilir, kapatmanıza 5 dakika kala kaşarlar da balıkların üzerine konur, 5 dakika sonra kapatılır.



Fotoğraf "can su" tarafından gönderildi. 06.07.2014