



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTLU RULO MERCAN BALIĞI

2 kişilik
2 adet fileto edilmiş mercan balığı
1 adet dörde bölünmüş hindiba
1 çorba kaşığı tereyağı
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kapari çiçeği
Yarım çay kaşığı safran
1/4 bağ semizotu
1 tatlı kaşığı limon suyu
Tuz
Karabiber
4 adet kiraz domates

Fileto edilmiş mercanların üzerine tuz ve karabiber serpip tatlandırın. Ardından balıkları, dörde bölünmüş hindiba ile rulo haline getirip fırın tepsisine dizin. Orta ısı fırında pişirin. Orta büyüklükteki bir tavada tereyağını eritip, içine küçük doğranmış sarımsak ve kapari çiçeğini ilave edin. Daha sonra toz safran, ince kıyılmış semizotu, limon suyu, tuz ve karabiber ekleyip tekrar soteleyin. Servis tabağına semizotlu karışımı koyun. Üzerine balıkları yerleştirip, kiraz domateslerle birlikte servis yapın.