SİNARİT IZGARA

2 sinarit (her biri yaklaşık 750 g)
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tane yeşilbiber (kırılmış)
birkaç dal taze biberiye
birkaç kekik dalı
1/2 tatlı kaşığı tuz
limon dilimleri (süsleme için)

Balıkların yüzgeçlerini, pullarını ve iç organlarını temizleyin, ama başlarına dokunmayın. Sonra soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Her balığın dışyüzüne bıçakla 2 ya da 3 derin yarık açıp, bu yarıklara fırçayla zeytinyağı sürün ve yeşilbiberleri serpin. Sonra yarıkların içlerini biberiye ve kekikle doldurup, üstlerine tuzu serpin ve balıkları bir tabağa yerleştirip, tabağın üstünü örterek, bir kenarda 30 dakika bekletin.
Önce fırınınızın ızgarasını kızdırın. Balıkları tel ızgaraya ya da ateşe dayanıklı bir kaba yerleştirip, fırın ızgarasının altına vererek, etleri kolayca ayrılacak kıvama gelinceye kadar her iki yüzlerini 4 - 5'er dakika ızgara edin. Sonra fırından alıp, bir servis tabağına aktararak, limon dilimleriyle süsleyin ve servis yapın. (Balıklar ızgara yerine, fırında da pişirilebilir. Bu durumda, önceden 200 °C'a ısıtılmış fırına, ateşe dayanıklı bir kap içinde yerleştirilip yaklaşık 25 dakika pişirilmeleri gerekir.)

Not: Bu tarifte istenirse, sinarit yerine karagöz ya da mercanbalığı kullanılabilir.

© lezzetler.com tarif no:30462 • adı:Sinarit Izgara • gönderen:orion • indirme tarihi:02.05.2024 - 04:54