



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞANLI BALIK FİLETOSU (FRANSA)

MALZEMELER

800 gr Balık Filetosu
2 Çorba Kaşığı Limon Suyu
250 gr Kırmızı Soğan
1 Diş Sarmısak
2 Dal Biberiye
2 Çorba Kaşığı Un
4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
10-15 Adet Siyah Zeytin
2 Çorba Kaşığı Sirke

YAPILIŞ TARİFİ

Filetoları 3cm çapında yuvaklak halkalar halinde doğrayın. Halkaların üzerine bastırarak inceltin. Üzerine limon suyu gezdirin. Soğanı ince şeritler halinde doğrayın. Sarmısağı ezin. Biberiye yapraklarını sıyırın. Fırını 80 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın. Balık halkalarını tuz ve karabiberle tatlandırdıktan sonra una bulayın. Bir tavada 2 çorba kaşığı zeytinyağı kızdırıp balık halkalarını 3'er dakika orta ateşte pişirin, parçaları tavadan alıp fırına dayanıklı bir kaba yerleştirin. Zeytinin çekirdeklerini çıkarın halkalar halinde doğrayın. Balık pişirdiğiniz tavada kavurun. Tavadaki karışımı balıkların üzerinde gezdirin. Kabin üzerini alüminyum folyo ile kapatın. Fırında 30 dakika kadar pişirin. Kalan yağı kızdırıp sarmısak ve biberiyeyi kavurun. Soğan, sirke ve şekeri ekleyip 45 dakika kavurun. Balık filetolarını soğanlı karışım eşliğinde servis yapın.