



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAHARATLA TATLANDIRILMIŞ MIRMIR

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR

<https://www.turkishseafood.org.tr>

Zeytinyağı

1 porsiyon için 350 gram Mırmır

Tuz

Karabiber

Maydanoz

Mercanköşk

Dereotu

Sarımsak

1 kepçe su

Yapışmaz yüzeyli tavada zeytinyağını ısıtın. Mırmır filetolarının kılçığından ayırdığınız etli kısmını tavaya yerleştirip 2 dakika pişirin. Diğer tarafı çevirip tuz, karabiber, doğranmış maydanoz, mercanköşk, dereotu ve isteğe göre sarımsakla tatlandırın. Bir küçük kepçe su veya balıksuyu ilave edip 2-3 dakika daha pişirin. Bu su, buharla filetoları pişirerek tatlandırır. Yemeği harcıyla servis yapın.