



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE BAKLALI ÇİPURA

Malzeme:

500 gram taze bakla

3 adet kırmızı biber

3 adet sarı biber

2 adet çipura

2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı

1 adet limon

1 demet dereotu sapı

tane kimyon

Tuz, karabiber

Taze baklaları haşlayın. Haşlanmış baklaları ince ince doğrayın. Çipuraları kılçıklarından ayırıp fileto haline getirin. Hazırladığınız filetoları rulo yapıp ortasına kürdan saplayın. Büyük bir tencereye su doldurup kaynatın. Tencerenin üzerine bir süzgeç yerleştirin. Süzgecin üzerine ise suya değmeyecek şekilde balık filetoları yerleştirin. Tencerenin kapağını kapatıp 5 dakika kaynayan suyun buharında pişirin. Izgarada kırmızı ve sarı biberleri közleyip kabuklarını soyun. Biberleri blenderden geçirip süzün. Tuz ve karabiber ile baharatlandırın. Tabağı hazırlamadan kısa bir süre önce baklayı karabiber, zeytinyağı ve limon ile marine edin. Tüm malzemeleri tabağa yerleştirip servis yapın.