



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YENİSEY BALIK TEPSİSİ

500 gr haşlanmış balık filetosu
120 gr (8 çorba kaşığı) + 2 tatlı kaşığı tereyağı
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
500 gr domates (kabukları soyulup, ince dilimlenmiş)
1 kg ıspanak (hafifçe haşlanıp, fazla suyu süzölmüş)
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
3/4 tatlı kaşığı kekik
1 su bardağı balık suyu
90 gr (1+1/2 su bardağı) taze ekmek içi (ufalanmış)
60 gr (1/2 su bardağı) kaşar peyniri (iri rendelenmiş)

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

Büyük ve derin bir tepsiyi yada ateşe dayanıklı bir kabı 2 tatlı kaşığı tereyağıla yağlayıp, bir kenara bırakınız. Orta bey bir tavaya kalan yağdan 60 gr (4 çorba kaşığı) koyup, orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca, soğan ve maydanozları ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, soğanlar pembeleşene kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alıp bir kenara bırakınız.

Balık filetoları, tavadaki soğan - maydanoz karışımı, domates ve ıspanağı tepsiye (her katın arasına tuz, biber ve kekik serpererek) kat kat döşeyiniz. Balık suyunu üstüne boşaltıp, ufalanmış taze ekmek içini ve kaşar peyniri rendesini serpiniz.

Kalan 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı küçük parçalara kesip, ekmek içi ve peynir rendesinin üstüne serpiştiriniz. Tepsiyi yada kabı fırının orta katına sürüp, yemeği 20-25 dakika, üstündeki peynir rendesi eriyip altın sarısı bir renk alana kadar pişiriniz.

Tepsiyi yada kabı fırından alıp, servis ediniz.