YOĞURTLU ALABALIK

3 alabalık (yaklaşık 750 g, temizlenmiş)
250 g çeşitli salata yaprakları, taze otlar ve hodan gibi yenebilir çiçekler
1/2 su bardağı yağsız yoğurt
1/2 limonun suyu
2 tatlı kaşığı dereotu (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
bir tutam tuz
bir tutam taze çekilmiş karabiber

Önce fırınınızı 200 °C'a ısıtın. Alüminyum folyodan 35 x 30 cm boyutlarında bir dikdörtgen kesip, alabalıkları yerleştirin. Folyoyu sıkıca paketleyip, fırına yerleştirerek balıkları 15 dakika kadar pişirin. Folyo paketini fırından alıp, balıkları içinden çıkararak bir kenarda soğumaya bırakın.
Yeşillikleri bir salata tabağına dizin. Sosu hazırlamak için yoğurt, limon suyu, tuz, yağ, karabiber ve kıyılmış dereotunu bir kâsede karıştırın.
Balıklar elle tutulacak kadar soğuyunca ayıklayıp, irice parçalara ayırın. Sosu tabaktaki yeşilliklerin üstüne döküp, en üste balık parçalarını yerleştirerek servis yapın.

NOT: PROTEİN BAKIMINDAN ZENGİN YOĞURTLU ALABALIK. MAKARNA YA DA SEBZE YAHNİSİ GİBİ ETSİZ BİR ANA YEMEKTEN ÖNCE BAŞLANGIÇ YEMEĞİ OLARAK SERVİS YAPILABİLİR.

© lezzetler.com tarif no:28639 • adı:Yoğurtlu Alabalık • gönderen:mişmiş • indirme tarihi:07.05.2024 - 06:47