PAZILI BALIK

Kategori : Sebzeli Yemekler

Yayýnlayan Admin 2009/12/13

BÝR gün önce ýzgarada piþirdiðiniz balýklardan artmýþsa ve kýlçýklarýndan ayýrýp saklamýþsanýz yeni bir yemek yapabiliriz.150-200gr. kadar pazý veya ýspanaðý temizleyip ince doðrayýn,bir-iki taþým haþlayýn.bir baþ orta boy soðaný ince doðrayýp sararýncaya kadar sývý yaðda kavurun.ýspanaklarý ilave edip biraz daha kavurun ,tuz ,karabiber ve balýklarý ilave edin.ocaktan alýn,galeta unu ile rendelenmiþ kaþar ilave edin, iyice karýþtýrýn . büyük boy yassý domatesleri yassýlamasýna ortadan ikiye bölün.kullanacaðýnýz tepsiye fýrýn kaðýdý serin. Domatesleri tepsiye dizin.hazýrladýðýnýz karýþýmdan kaþýkla alarak domateslerin üzerine bastýrarak yerleþtirin. 5-10 dakika önce ýsýtýlmýþ 180-200 derecedeki fýrýnda üstü hafif kýzarana kadar piþirin.sýcakken servis yapýn.

NOT:Malzemeleri damak tadýnýza göre ayarlayýn.