

Fırın Balıklı Orzo Tava

Toplam 34 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Orta

~304 kcal

Açılış 18/10

Yunan usulü fırın balıklı orzo tava, beyaz balıklı orzo ve domatesle buluşturarak hafif, sulu ve sahil esintili bir ana yemek yapar.

Malzemeler

- 400 gr Beyaz balık fileto
- 1.5 su bardağı Orzo
- 1 su bardağı Domates rendesi
- 2.5 su bardağı Su
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Orzoyu domates rendesi ve sıcak suyla fırın kabında karıştırın.
2. Kabı 90°C fırında 10 dakika ön pişirin, orzo balık suyunu fazla çekmesin.
3. Beyaz balık fileto ları kurulayın ve orzonun üstüne yerleştirin.
4. Balık üstüne zeytinyağı ve tuz gezdirip kabı tekrar fırınlayın.
5. Tepsiyi 10 dakika pişirin, balık lif ayrılacak vamağelsin.
6. Fırında 4 dakika bekletip balık dağıtmadan porsiyonlayın.
7. Serviste balık fileto ları orzonun üstünde bırakıp parçalar kaybolmasın.

PÜF NOKTASI

Balık son 10 dakikada tepsiye eklemek kuru kalmalarını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, üzerine dereotu serpip yanında limon dilimleri verin.

Alerjenler

Gluten

Deniz ürünleri