

Barramundi Sebze Tepsi

Toplam 32 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~256 kcal

Açılış 8/10

Barramundi sebze tepsi, barramundi filetoyu renkli sebzelerle birlikte pişirerek Avustralya usulü hafif bir fırın yemeği sunar.

Malzemeler

- 600 gr Barramundi fileto
- 2 adet Kabak
- 2 adet Biber
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Kabak ve biberleri iri parçalara kesin, zeytinyağıyla harmanlayın.
- Sebzeleri 200°C fırında 10 dakika on pişirmeye alın.
- Barramundi fileto larini sebzelerin üzerine yerleştirin.
- Tepsiyi balık paklaşana kadar 12-15 dakika daha fırınlayın.
- Yemeği fırından 15 dakika dinlendirdikten sonra servis edin.

PÜF NOKTASI

Balığı sebzelerin üstüne yerleştirmek fazla suyunu önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Tepsiden alıp yanındaki ve yeşillikle sıcakta sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri