

Firin Balıklı Orzo Tava

Toplam 34 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Orta

~304 kcal

Yunan usulü firin 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

Yapılışı

- Orzoyu firin kabına domates rendesi ve suyla karıştırın.
- Karışımı 190°C firininde 12 dakika ön pişirin.
- Beyaz balık fileto larını üstüne yerleştirip hafifçe bastırın.
- Tavayı kapaklaşana kadar 12-15 dakika daha pişirin.
- Yemeği 5 dakika dinlendirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Balık son 10 dakikada tepsiye eklemek kuru kalmasını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

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

Alerjenler

Gluten

Deniz ürünleri