

Fırında Levrek Güveç

Sebzeli ve eritilmiş peynirli Türk Levrek Güveçi - altın renkte mükemmelliğe pişirilmiş doyurucu Akdeniz deniz ürünleri yemeği.

15 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

45 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 kg levrek
- 300 g mantar
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 0.5 yemek kaşığı biber salçası
- 2 soğan
- 3 domates
- 1 kapya biber
- 2 sivri biber
- 5 diş sarımsak
- 250 g kaşar peynir
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 0 pul biber
- 0 tuz
- 0 karabiber

Yapılışı

1 Prepare vegetables

Fırını 180°C'ye ısıtın. 2 soğanı ince yarım ay dilimler halinde kesin, 3 dolma biberi 2 cm'lik parçalar halinde doğrayın, 5 diş sarımsağı ince doğrayın ve 250 g mantarı dilimleyin.

2 Temeli oluşturun

Heat 1 tablespoon olive oil in a large oven-safe Dutch oven or deep skillet over medium heat until shimmering.

3 Dilimlenmiş soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak altın kahverengi ve yumuşak olana kadar 8-10 dakika pişirin.

4 Doğranmış biberleri ekleyin ve yumuşayıp kenarları hafif karamelize olana kadar 5 dakika pişirin.

5 İnce doğranmış sarımsağı ekleyin ve kokulu olana kadar 1 dakika pişirin, ardından dilimlenmiş mantarları karıştırın ve nemini salana kadar 3-4 dakika pişirin.

6 2 yemek kaşığı domates salçası ve 1 yemek kaşığı biber salçası ekleyin, salçalar koyulaşıp kokulu olana kadar sürekli karıştırarak 2 dakika pişirin.

7 2 doğranmış domates ekleyin ve tuz ve karabiber ile tatlandırın. Ara sıra karıştırarak, domatesler parçalanıp chunky sos oluşturunaya kadar 5 dakika pişirin.

8 Add fish

1 kg levreki 5 cm'lik parçalar halinde kesin ve balık parçalarını tamamen kaplayarak sebze karışımına nazıkçe katlayın.

9 Kapatın ve lezzetlerin birleşmesi ve balığın kısmen pişmesi için kısık ateşte 5 dakika kaynatın.

10 Güveci pişirin

300 g rendelenmiş peyniri yüzeye eşit şekilde serpin ve önceden ısıtılmış fırına aktarın.

11 Peynir altın kahverengi ve köpüren olana ve balık çatala test edildiğinde kolayca ayrılana kadar kapatmadan 15-20 dakika pişirin.

Besin Değerleri

730

KALORI

38g

PROTEIN

15g

KARBONHIDRAT

44g

YAĞ

4g

LİF

12g

ŞEKER

1,040mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavaya eklemeyden önce levreği kağıt havluyla tamamen kurulayın - fazla nem buhar oluşturacak ve düzgün kızarmayı engelleyecektir.

Soğan karamelize etme adımımda acele etmeyin; düzgün altın rengi soğanlar bu yemeği olağanüstü kılan lezzet temelini oluşturur.

En iyi taze asitlik ve yoğun domates lezzeti dengesini elde etmek için taze domates ve kaliteli salça karışımı kullanın.

Önceden rendelenmiş kullanmak yerine kendi peynirinizi rendeleyin - daha pürüzsüz erir ve daha güzel altın kabuk oluřturur.

Piřirmeden önce güveciniz çok kuru görünüyorsa, daha fazla sos oluşturmak için 2-3 yemek kaşığı beyaz şarap veya balık suyu ekleyin.

Fırından çıkardıktan sonra bitmiş güveci 5 dakika dinlendirin - bu peynirin hafifçe sertleşmesini sağlar ve servis yapmayı kolaylaştırır.

Ekstra lezzet için, karışımı eklemekten önce fırın kabınızın içini kesilmiş sarımsak dişi ile ovun.