



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ KILIÇ FILETOSU

4 kılıç balığı dilimi (her biri 250 gr'lık)
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı pul kırmızıbiber
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
75 gr (1/2 su bardağı) badem (soyulup iri dövülmüş)
2 limonun suyu

Balık dilimlerinin her yanını tuz ve pul kırmızıbiberle ovup bir kenara bırakınız.

Büyük bir tavada yağı kızdırıp bademleri katınız. Sürekli karıştırarak 3-4 dakika, bademler hafif pembeleşene kadar kavurunuz.

Delikli kepçeyle bademleri bir tabağa çıkarıp bir kenara bırakınız. Balık dilimlerini tavaya koyup her yanlarını 3'er dakika, renkleri pembeleşene kadar kızartınız.

Balıkların üstüne bademleri serpip limon suyunu dökünüz. Kaynamağa başlayınca tavanın üstüne bir kapak kapatıp ağır ateşte 10 dakika, çatal batırıldığında balıklar kolayca dağılacak hale gelene kadar pişiriniz.

Tavayı ateşten alıp balıkları delikli kepçeyle bir servis tabağına yerleştiriniz.

Sosunu ve bademleri üstüne gezdirip servis ediniz.