



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK MUSU

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

500 g - mezigit filetosu
Kurbulyon
175 ml - beşamel sos (ılık)
Rendelenmiş hintceviz
100 ml çiğ krema
1/4 bağ - maydanoz (ince kıyılmış)
8 adet limon dilimleri
8 adet kornişon
4 adet tost ekmeği dilimleri
20 g un

Mezigit filetolarını, üzerlerini örtecek kadar kurbulyon içinde haşlayın. Balık pişince tencereyi ateşten alın. Balığı kendi pişme suyu içinde soğumaya bırakın. Balık soğuyunca bir kaba çıkartıp püre haline getirin. Ilık beşamel sosa hintcevizini ilave edin. Kremayı çırparak kabartın. Balığı, soğumuş beşameli, kremayı ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Karışımı payreks bir kalıba döküp buzdolabında iki saat dinlendirin. Kalıptan çıkardığınız balığı, limon dilimleri ve kornişon ile süsleyerek tost ekmeği dilimleri ile servis yapın.