



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK TERMIDOR

1500 gr beyaz etli balık (haşlanmış)
1/2 su bardağı balık suyu
2 küçük arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
150 gr (3/4 su bardağı) Beşamel sos
125 gr (1/2 su bardağı) krema
1 çay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı hardal
60 gr (1/2 su bardağı) kaşar peyniri rendesi

Balık etlerini ayıklayıp 2,5 cm'lik parçalar halinde kesiniz.

Küçük bir tencerede balık suyu, soğan ve maydanozu karıştırıp orta ateşte kaynatınız. Ateşin altını kısıp 5-8 dakika, suyunu biraz çekene kadar pişirerek bir kenara bırakınız.

Büyük bir tavada tereyağı ve zeytinyağı birlikte eritiniz. Yağ kızınca balık etlerini ekleyip, yavaşça karıştırarak 3-4 dakika, etler ısınana kadar pişiriniz.

Tavayı ateşten alıp, bir delikli kepçeyle balıkları çıkararak bir kenarda sıcak tutunuz.

Küçük tenceredeki karışımı tavaya süzünüz. Süzgeçte kalanları atıp beşamel sos, krema, tuz, biber ve hardalı ekleyiniz. Tavayı hafif ateşe oturtup, sosu devamlı karıştırarak 3-4 dakika, koyu ve pürüzsüz olana kadar pişiriniz.

Tavayı ateşten alıp balık etlerini ekleyerek sosa iyice bulayınız.

Izgaranızı orta sıcaklıkta kızdırınız.

Balık etlerinden ve sostan kaşıkla alıp cam kabın içine döşeyiniz. Üstüne kaşar peyniri rendesini serpiniz. Cam kabı ızgaraya koyup 10-15 dakika, peynir eriyip üstü nar gibi olana kadar pişiriniz.

Izgaradan çıkarıp servis ediniz.