



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BOĞAZIÇI USULÜ DİL BALIĞI

- 2 dilbalığı filetosu
- 2 çorba kaşığı rafine yağ
- 500 gr domates (kabukları soyulup çekirdekleri çıkarılmış ve kuşbaşı doğranmış)
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 2 büyük diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve kaşığı karabiber
- 3 çorba kaşığı un
- 30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
- 12 siyah zeytin (çekirdekleri çıkarılmış)

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız. Rafine yağı orta boy bir tencerede, harlı ateşte ısıtıp, domatesi, salçayı, sarımsağı, tuzun ve biberin yarısını koyup iyice karıştırınız. Tencerenin ağzını kapatarak hazırladığınız bu sosu hafif ateşte 30 dakika, pürtüksüz ve koyu bir kıvama gelene kadar ağır ağır kaynatınız, tencerenin ağzını açıp sosu arasıra karıştırarak pişirmeye devam ediniz. Sos iyice koyulaşınca tencereyi ateşten alıp bir kenara bırakınız.

Unu ve kalan biber ve tuzu geniş bir tabağa koyup karıştırınız. Dilbalığı filetolarını un - tuz karışımıyla unlayıp fazla ununu silkeleyiniz.

Geniş bir tavada tereyağı hafif ateşte eritiniz. Yağ kızınca balıkları çiftler çiftler tavaya koyup hafif ateşte, her iki yüzlerini 2'şer dakika kızartınız. Kızaran filetoları bir tabağa alıp üstünü örtünüz.

Sos tenceresine siyah zeytinleri ekleyip karıştırınız. Bu karışımı, balıkların üstüne döküp ısınmış fırının orta katına sürerek 20 dakika pişiriniz. Balıkları fırından alıp sıcak olarak servis ediniz.

Not: Boğaziçi usulü dilbalığı filetosu baş yemek olarak haşlanmış taze patatesle ve tereyağlı kabakla servis edilebilir.