



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

CEVİZLİ BALIK

Malzemeler (4 kişilik):

100 gr. mayonez
100 gr. yoğurt
1 tatlı kaşığı hardal
2 tatlı kaşığı öğütölmemiş tohumlu hardal
Tuz
Karabiber
600 gr. balık fileto
100 gr. ceviz içi (1 su bardağı)
75 gr. galeta unu (1/2 su bardağı)
1 yumurta
2 yemek kaşığı süt
50 gr. un (1/3 su bardağı)
50 gr. margarin

Yapılışı:

Mayonez, yoğurt ve hardalları karıştırın, tuz ve karabiber ilave ederek bir sos hazırlayın. Balık filetolarını 4 cm. Eninde parçalara kesin. Cevizlerin dörtte üçünü öğütöün, geri kalanını ince kıyın. Böylece hem ceviz tadını yoğunlaştırmış hem de bir kısım cevizin dişe gelir irilikte olmasını sağlamış olacaksınız. Hepsini galeta unu ile karıştırın. Yumurtayı süt ile çırpın, tuz, karabiber ilave edin. Balık parçalarını tuzlayın, önce una sonra yumurtaya bulayın. Daha sonra cevizli karışımla kaplayın. Cevizlerin dökölmemesi için üzerine iyice bastırın. Orta ateşte her iki tarafını da 2-3 dk. kızartıp, sos ile servis yapın.