



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DENİZ ÇİPURASI

750 gr. Deniz Çipurası

3 Soğan

40 gr. Tereyağı

500 gr. Domates

1/2 Limon suyu

Tuz

Karabiber

100 ml Süt

10 gr. Galeta Unu

2 yemek kaşığı Maydanoz, kıyılmış

Soğanları ince dilimler halinde doğrayın ve tereyağının yarısı ile çevirin. Domatesleri dilimleyin. Islaklığı alınmış balık filetolarına limon sıkın ve tuz ve karabiber ekleyin.

Soğanları yağlanmış bir sufle kalıbına koyun. Üzerine domatesleri dizin, tuz ve karabiber ekin.

Filetoyu üzerine koyun. Kalan tereyağını eritin ve sütle birlikte filetonun üzerine gezdirin. Galeta unu serpin ve pişirin.

Piştikten sonra üstüne kıyılmış maydanozları serpin.