



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI DOLMASI (İTALYA)

4 kişilik
2 soğan,
2 etli domates,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
Tuz,
Karabiber,
4 dil balığı filetosu,
16 adet salamura yaprak,
1 yemek kaşığı tereyağı ya da margarin,
1 su bardağı balık sosu (kavanoz),
dilimlenmiş limon

Soğanları kıyın. Domatesleri kaynar suya batırıp soyun, ortadan kesin, çekirdeklerini çıkartın. Domatesleri küp halinde doğrayın. Yağı bir tavada kızdırın, soğanların yarısını katıp hafif öldürün. Domatesleri ilave edin ve yaklaşık 3 dakika pişirin, tuz ve biber atın. Balık filetoalarını yıkayıp kurutun, ortadan kesin. Tuz ve biber serpin. Yaprakları da sudan geçirin ve kurutun. Yaprakları parlak tarafı altta olmak üzere masanın üstüne yayın, harcı koyun. Yaprakları sarın, kürdan ile tutturun. Yağı bir tavada kızdırın, kalan soğanları katın ve pembeleşene dek karıştırın. Balık sosunu dökün, dolmaları koyun, kapağı kapatın ve kısık ateşte 10-15 dakika pişmeye bırakın. Dolmaları çıkartın, limon dilimleri ile garnitür yapın. Pide ile servis yapın.