



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI FİLETOSU GÜVECİ

16 parça dil filetosu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı sirke
1 kahve fincanı balık suyu
1 kahve fincanı krema
1 adet orta boy domates
1 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
2 çay kaşığı un
1 bağ ince kıyılmış maydanoz

- 1) Dil filetolarının iki ucunu üst üste kıvrınız. Dibi düz bir kasrolün veya bir güvecin dibini 1 kaşık yağ ile yağlayınız ve balıkların kıvrılmış kısmını alta getirerek diziniz. Üzerlerine tuzu, sirkeyi, balık suyunu ve kremayı ilâve ediniz.
- 2) Domateslerin kabuğunu soyup ortadan enine kesip çekirdeklerini çıkarıp çok ince kıyınız ve balıkların üzerine serpiniz. Defne yaprağını ilâve edip ağzını sıkıca kapayarak 10-12 dakika balıkları pişiriniz.
- 3) Sonra balıkları çıkarmadan eğerek sularını başka bir tencereye tamamen süzdürünüz ve bu suyu karıştırarak kaynatınız.
- 4) 1 kaşık tereyağı ile unu birbirine karıştırıp balık suyunun içine ilâve ediniz. Karıştırarak 1 dakika kaynatıp ateşten alınız ve maydanozunu karıştırıp balıkların üzerine döküp hemen servis yapınız.