DİL BALIĞI FİLETOSU ÖĞRETEN

1 kilo kuzu ıspanağı
1 tatlı kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı tuz
Gayet az karabiber
1 çorba kaşığı yağ
16 parça dil balığı filetosu
2 kahve fincanı gravyer, rende
1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan
2 kahve fincanı balık suyu
1,5 su bardağı Sos Mornay

1) Ispanağın yalnız yapraklarını temizleyip iyice yıkadıktan sonra az karbonatlı bol kaynar suya atıp 4 dakika karıştırarak kaynatıp haşlayınız. Sonra soğuk suda soğutup sıkınız.
2) Bir tavaya 1 kaşık yağı koyup kızdırınız. Ispanak yaprağına, tuzun yarısını ve karabiberi serpip 2 dakika sote yapınız. Servis tabağına veya bir güvecin altına ıspanak yaprağını muntazam koyunuz.
3) 16 parça dil filetosunun üst kısmını altına getirerek iki ucunu birbirinin üzerine katlayınız ve katlanmış kısmı alta gelmek kaydıyla kazırlayınız. Küçük bir tencereye yağı koyup hafif kızdırınız. Balıkları ve soğanı ilâve edip 1 dakika altüst ederek sote yapınız.
4) Tuzu, balık suyunu ilâve ediniz ve ağzını kapatarak 8-10 dakika gayet ağır ateşte pişiriniz ve balıkları bir paletle susuz olarak ıspanak yaprağının üzerine diziniz.
5) Balık suyunun yarısını çektirip Sos Mornay'ı ilâve ediniz ve iyice karıştırıp başka bir kaba süzdürünüz ve muntazam olarak balıkların üzerine döküp gravyer peynirini serperek fırında veya salamandrada renk alıp kızarıncaya kadar 4-5 dakika kızartıp hemen servis yapınız.

© lezzetler.com tarif no:81336 • adı:DİL BALIĞI FİLETOSU ÖĞRETEN • gönderen:atölye • indirme tarihi:29.03.2024 - 02:26