



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİL BALIĞI RULOLARI (İTALYA)

4 kişilik MALZEME:

12 balık filetosu (her biri yaklaşık 60 g),

tuz,

karabiber,

500 g domates,

1 baş soğan,

1 diş sarımsak,

Dereotu, maydanoz, frenk maydanozu ve kuzu kulağından oluşan bir büyük bağ yeşillik,

süt,

tane karabiber,

1 defne yaprağı,

2 yemek kaşığı sıvı yağ,

1-2 tatlı kaşığı balsamico sirkesi,

1 tatlı kaşığı un,

1 yemek kaşığı tereyağı,

1. Balık filetoalarını soğuk sudan geçirin, kurulayın, tuzlayıp biberleyin. Derisi içte olmak üzere rulolar yapın, şekillerini muhafaza etmek için kurdan saplayın.

2. Domateslerin kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın. Domatesleri dilimleyin. Soğanı ve sarımsağı kıyın. Yeşillikleri yıkayarak ayıklayın ve kıyın.

3. Sütü yarım litre su, tane karabiber, defne yaprağı ve tuz ile karıştırın, geniş bir tencerede kaynatın. Ateşi kısın, ruloları dizin ve 8-10 dakika pişirin.

4. Soğanı ve sarımsağı sıvı yağında sote edin, domatesleri ilave edin, bir taşım kaynatın, tuz, karabiber ve sirke koyun.

5. Balık ruloları ısıtılmış bir tabağa alın, sosu süzgeçten geçirin, 300 ml ayırın. Unu tereyağı ile karıştırın ve bir telle sosa yedirin. Sosu bir kaç taşım kaynatın, kıyılmış yeşillikleri, tuz ve karabiberi koyun.

6. Ruloları sos, domates ve pilav ile sofraya getirin.