



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL KOLBERT (FRANSA)

SOLE COLBERT

4 kişi için MALZEME :

4 adet iri dil balığı, bütün temizlenmiş

Tuz, bir çimdik karabiber

1 limonun suyu

4 tatlı kaşığı tereyağı (100 gr.)

1 bağ kıyılmış- maydanoz

1 tatlı kaşığı limon suyu

Az tuz, bir çimdik karabiber

KIZARTMAK İÇİN :

4 adet yumurta, bir kapta hafif çırpılmış

1/2 çay fincanı un

1.5 çay fincanı galeta tozu

Balıkların üzerin kapatabilecek kadar rafine yağı

YAPILIŞI :

Tereyağı, maydanozu, tuz, karabiber ve limon suyunu küçük bir kapta iyice karıştırıp muhafaza ediniz

Balıkların üst kısımlarından ortadan, baş ve kuyruk kısmına ik santim mesafe bırakarak bıçağın burnu ile kemiğe kadar yarız

Bıçağın burnu ile sağ ve sol filetoyu kemiğin üzerinden iki santim yarıp elinizle sağa ve sola açınız, balığın ortası sandal şeklinde olmalıdır

Sonra balıkları tuzlayıp biberleyip limon suyunu sıkıp limonlayınız, sonra önce una sonra yumurtaya bulayınız

Sonra balıkların yarık kısımlarını kapatmadan galetaya bulayınız

Balıkları üzerini kapatabilecek kadar bol kızgın rafine yağına atıp yedi sekiz dakika balıkları kızartıp yağsız olarak bir kevgirle yağdan çıkarınız

Üzerinde yağ varsa bir peçete kâğıdı ile bastırıp yağını kurulayınız

Servis tabaklarına koyup ortalarındaki çukur kısımlara yukardaki tereyağını taksim edip servis ediniz.