



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES İÇİNDE KIRLANGIÇ KAVURMA

500 gr kırlangıç
4 adet domates
2 çorba kaşığı margarin
2 adet sivri biber
4 diş ince kıyılmış sarmısak
8 adet arpacık soğan
6 adet mantar
1 çorba kaşığı soya unu
1 çay kaşığı kekik
50 gram margarin
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı süt
Yarım çay kaşığı rendelenmiş muskat
1 çay kaşığı karabiber
4 dilim dil peyniri

Kırlangıcın filetosunu çıkarın. Margarini bir tavaya alıp ince kıyılmış sivri biberleri soteleyin. Üzerine sarmısak, arpacık soğan, mantar, soya sosu ve kekik ilave edin. En son küp şeklinde doğranmış balığı ekleyin ve bütün malzemeyi sotelemeye devam edin. Domateslerin içini temizleyin ve sebzeli karışımı paylaşın. Beşamel sos için, margarini eritip unu rengi dönene kadar kavurun. Üzerine sütü azar azar ilave edip karıştırın. Koyulaşınca ocaktan alın ve karabiberle, muskat ilave edin. Sosu domateslerin üzerine gezdirip, birer dilim dil peyniri yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin ve sıcak olarak servis yapın.