



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL KÖRİLİ MEZGİT

Eyüp Sevinç

8 adet fileto mezgıt
5 adet iri boy mantar
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı köri
6 yemek kaşığı hazır çiğ krema
6 yemek kaşığı su
Tuz
Karabiber
Garnitür için;
1 bardak kıyılmış lahanana
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı sıvıyağ
Maydanoz
Tuz

Mantarları yıkayın, ince ince doğrayın. Soğan ile yağda soteleyin. Balıkları içine düzgün bir şekilde yerleştirin. 6 yemek kaşığı kremaya 6 yemek kaşığı su ekleyin. Köri ile karıştırın. Balıkların üzerine gezdirin. Tuzunu kontrol edip, pişirin. Havucu rendeleyin. Lahanaları ince ince kıyın. Sıvıyağ ile tavanın kapağını kapatarak, sote edin. Balıkla birlikte servis yapın.

