



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.ilezzetler.com)

FIRINDA SOSLU BALIK

Malzemeler:

2 kg. levrek balığı
2 kg. kırlangıç balığı
4 su bardağı balık suyu
2 adet kereviz yaprağı
1 demet maydanoz
2 su bardağı su
2 avuç kapari
1 çorba kaşığı un
5 dilim ekmek
Tuz
Karabiber

Yapılışı:

Bir tencereye su, kereviz yaprakları, maydanoz, soğan, tuz, karabiber ile temizleyip, yıkadığınız balıkları koyun, kuvvetli ateşte pişirin. Balık piştikten sonra etleri deri ve kemiklerinden ayırın, bir kaba düzgün bir şekilde yerleştirin. Balığın içinde piştiği suyu birbuçuk bardak kalana dek kaynatıp, ince bir süzgeçten geçirin. Margarin, un ve balığın suyu ile bir beşamel sos yapın, içine kaparileri katın ve balıkların üzerine dökün. Sıcak fırında onbeş dakika pişirdikten sonra, kabuklarını çıkartıp, yarım parmak kalınlığında kesip, fırında kızarttığınız francala dilimleri ile servis yapın.