



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNGİLİZ USULÜ DİL BALIĞI

8 dilbalığı filetosu (derisi soyulmuş)
1 yumurta (iyice çırpılmış)
1 yumurtanın sarısı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 kahve kaşığı rendelenmiş hindistancevizi (istenirse)
90 gr (1+1/2 su bardağı) bayat ekmek içi
125 gr (8 çorba kaşığı) tereyağı
1 limon (ince dilimlenmiş)
4 sap maydanoz

Yumurtayı, yumurta sarısını, tuzu, biberi ve hindistancevizi rendesini (istenirse) yayvan bir kapta bir çatalla iyice çırpınız. Ufalanmış ekmek içini bir tabağa boşaltınız. Dilbalığı filetolarını, tek tek, önce yumurtalı karışıma, sonra ekmek içine batırıp çıkarınız. Ekmek içi fazlasını atmak için filetoları hafifçe silkeleyiniz. Tereyağı geniş bir tavada, orta sıcaklıkta eritiniz. Yağ kızınca dilbalığı filetolarını tavanın aldığı miktarda koyup, balıkların her iki yüzlerini de 4 - 5'er dakika kızartınız. Delikli bir kepçeyle filetoları tavadan alıp sıcak bir servis tabağına yerleştiriniz. Kalan filetoları da aynı biçimde kızartınız. Kızartılmış dilbalığı filetolarını limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

Not: İngiliz usulü dilbalığı haşlanmış patates ve tereyağında sote edilmiş kabakla servis edilir.