



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN FİLETOSU AYDA (FRANSA)

FILETS DE TURBOT AIDA

MALZEME : 4 kişi için

8 dilim kalkan balığı

1 çay kaşığı çok ince kıyılmış soğan

1/2 tatlı kaşığı margarin

Tuz, bir çimdik kırmızı biber

2 kahve fincanı balık suyu, yokso konsome

1 çorba kaşığı tereyağı

1 avuç haşlanmış ıspanak yaprağı

Az tuz, bir çimdik kırmızı biber

YAPILIŞI :

Tereyağını bir tencerede kızdırıp ıspanak yaprağını ilâve ederek orta ateşte üç beş dakika bir çatal ile karıştırarak kavurup tuz ve biberini ilâve edip karıştırıp ateşten alınız ve muhafaza ediniz

Dibi düz bir tencerenin dibini margarinle yağlayıp soğanı serpiniz, üzerine balıkları, tuzu, biberi ve balık suyunu ilâve edip kapağını kapatıp gayet ağır ağır kaynatarak on beş dakika pişirip balıkları bir kevgirle susuz olarak bir kaba çıkarınız

Balıkların kalan suyunu ağır ağır kaynatarak az bir miktar kalıncaya kadar çektiirip aşağıdaki sosun içerisine süzdürüp karıştırınız | Bir güvece veya oğraten tabağına ıspanağı yayınız

Balıkların kemiklerini ve derilerini çıkarıp ıspanağın üzerine diziniz

Kalkan sosu üzerlerine yayarak döküp kalan peyniri üzerlerine serpiniz

Salamandrada veya ortadan hızlı ateşli fırında beş sekiz dakika üzeri kızarıncaya kadar pişirip servis ediniz.