



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KORUKLU KILIÇ BALIĞI

THY Skylife

Malzemeler:

4 parça (200 gr) kılıç fileto

2 adet defne yaprağı

1 salkım koruk

2 yemek kaşığı krema

½ çay kaşığı tuz

½ kahve kaşığı beyaz toz biber

3 adet doğranmış taze soğan

¼ demet dereotu

2 yemek kaşığı tereyağı

½ su bardağı su

½ su bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Tavada tereyağı eritilip taze soğanlar ilave edilir. 1 – 2 dakika soteleyip krema, tuz, beyaz biber ve su ilave edilip ağır ateşte kaynamaya bırakılır. Başka bir tavada zeytinyağı kızdırılıp kılıç fileto iki taraflı kızartılır. Kaynamakta olan sosun içine koruk ve kılıç filetosu eklenip 8 – 10 dakika ağır ateşte pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

---