



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREMALI ALABALIK

500 gr alabalık eti (temizlenmiş, ayıklanmış, ykanmış)
1 çay kaşığı limon suyu
15 gr (1 çorba kaşığı) tereyağı
2 çorba kaşığı un
125 gr (1/2 su bardağı) krema
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
1/2 kahve kaşığı kırmızıbiber
30 gr (1/4 su bardağı) graten peyniri (rendelenmiş)

Orta boy bir tencerede bir bardak su ve limon suyunu orta ateşte ısıtınız. Kaynamağa başlayınca ateşi biraz kısip, alabalıkları tencereye koyarak, 8-10 dakika hafifçe pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, bir kenarda soğumaya bırakınız. Soğuyunca sosunu bir kaseye süzüp, süzgeçte kalan balıkları kuşbaşı doğrayarak bir kenara bırakınız. Orta boy bir tencerede tereyağı, ağır ateşte eritiniz. Yağ kızınca tencereyi, ateşten alıp, tahta bir kaşıkla unu ekleyiniz. Kaseye süzdüğünüz sosu yavaş yavaş ve sürekli karıştırarak una ekleyiniz. Tencereyi orta ateşe oturtup, kaynatınız. Kaynamağa başlayınca, sürekli karıştırarak 4 dakika pişiriniz. Krema, tuz, karabiber ve kırmızıbiberi katıp, 2 dakika daha pişirdikten sonra, balıkları ekleyiniz. Izgaranızı orta sıcaklıkta kızdırınız. Tencereyi ateşten alıp, balıkları ve sosu kaşıkla, ateşe dayanıklı yayvan bir cam kaba döşeyiniz. Üstüne graten peyniri rendesini serpip, ızgarada 4-5 dakika pişirdikten sonra, servis ediniz.

Not: Yanında başlanmış taze patates ve taze fasulyeyle baş yemek olarak servis edilebilir.