



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZLI DİL BALIĞI

Balık:

4 büyükçe dil balığı filetosu, 1 füme alabalık filetosu, 1 yumurta akı, maydanoz, taze soğan, maydanoz, dereotu, tere, tarhun gibi 1 bağ yeşillik (karışık), karabiber, yarım limon suyu, az tereyağı, 2 yeşil soğan, tuz.

Kremalı sos:

Limon kabuğu şeritleri, 1 çay bardağı krema, 2 yumurta sarısı, az safran.

Kuşkonmaz:

2 kilo kuşkonmaz, 1 kesme şeker.

Balık: Balık filetolarını, derileri yukarıda naylon folyonun üstüne koyun. Alabalık filetosunu, yumurta aklarını, yıkanmış ve kurutulmuş yeşillikleri mikserde püre haline getirin. Dil balığı filetolarını tuzlayıp biberleyin, limon suyu gezdirip, üzerine balık püresini sürün. Folyo yardımıyla filetoları rulo halinde sarın. Folyoyu atın, ruloyu iplikle bağlayın. Bir tencerenin içine tereyağı sürün, kıyılmış yeşil soğan gezdirin. Balık rulolarını dizin, tuz ve karabiber katın biraz su koyun. Tencerenin kapağını kapatın ve balıkları hafif kısık ateşte 8 dakika pişirin.

Balıkları çıkartın ve sıcak bir yerde bekletin.

Kremalı sos: Tencerenin içindeki sosa limon kabuğu şeritlerini de ekleyip, suyunu çektin. Kremayı çırpın, yumurta sarılarını karıştırın. Sosu ateşten alın, yumurtalı kremayı katın. Limon suyu, tuz, karabiber ve safran ile tadlandırın.

Kuşkonmaz: Kuşkonmazları başlarına kadar soyun, tuzlu ve şekerli kaynar suda 15 - 20 dakika haşlayın. Balık ruloları kuşkonmaz ve sosla tabaklara dizin, yeşillikle garnitür yapın.