



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTAR SOSLU TEKİR BALIĞI

6 tekir balığı (temizlenip, gözleri çıkarılmış)  
90 gr (6 çorba kaşığı) tereyağı  
1 çorba kaşığı un  
1/2 su bardağı et suyu  
125 gr (1/2 su bardağı) krema  
125 gr mantar (silinip, ince dilimlenmiş)  
1 kahve kaşığı hindistancevizi  
1 çay kaşığı tuz  
1 kahve kaşığı karabiber  
Harcı:  
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı  
2 taze soğan (temizlenip, kıyılmış)  
120 gr mantar (silinip, ince doğranmış)

Harcı hazırlamak için, orta boy bir tencerede tereyağı eritiniz. Yağ kızınca soğanları ekleyip, arasıra karıştırarak 3-4 dakika, hafifçe pembeleşene kadar kızartınız. Mantarları katıp, sık sık karıştırarak 10-15 dakika, soğanlarla iyice karışıp, suyunu büyük ölçüde çekinceye kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, harcı bir kenarda soğumaya bırakınız.

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

Harç soğuyunca, her balığın içini, harçtan eşit miktarda koyarak, doldurunuz. Boşlukları bir kurdanla bitiştirip kapatarak, balıkları bir kenara bırakınız.

Büyük bir tavaya 60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı koyup, orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca balıkların 2'sini yada 3'ünü koyarak, iki yanlarını 3'er dakika kızartınız. Delikli kepçeyle balıkları büyük ve yayvan bir fırın tepsisine çıkarınız. Bütün balıklar kızardıktan sonra, kurdanları çıkarıp tepsiyi bir kenara bırakınız.

Küçük bir tencerede, kalan 30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca tencereyi ateşten alıp, unu katarak pürtüksüz bir bulamaç haline getiriniz. Yavaş yavaş et suyunu ve kremayı ekleyiniz. (Karışımın top olmamasına özellikle dikkat ediniz.) Tencereyi yeniden ateşe oturtup mantar, hindistancevizi, tuz ve biberi ekleyerek, sosu 5 dakika sürekli karıştırarak pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, sosu tepsideki balıkların üstüne dökünüz. Tepsiyi fırının orta katına sürüp 15 dakika, çatalla denendiğinde balığın eti kolayca kalkıncaya kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp, yemeğinizi tepsisinde servis ediniz.