



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI DİL BALIĞI IZGARA

1 kişilik
1 adet dil balığı
50 gram mantar
1 adet salatalık
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 adet domates
2 adet biber
1 orba kaşığı zeytinyağı
Yarım ay kaşığı köri
Tuz

Ön hazırlık olarak balığı bol suyla yıkayın. Keskin bir bıçak yardımıyla pullarını temizleyin. Balığın üzerine bir fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Daha sonra yağladığınız balığı 10 dakika ızgarada pişirin. Mantarları tereyağında bıraktığı suyu çekene dek sote edin ve dil balığının üzerine koyun. Garnitür için: Domatesin kabuklarını soyun ve kuşbaşı iriliğinde doğrayın. Salatalık ve biberleri de kuşbaşı iriliğinde doğrayın. Hepsini bir kap içinde karıştırdıktan sonra üzerine limon suyu döküp, köri ve tuz serpin. Salatayı balığın yanında servis yapın.