



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI DİL BALIĞI

750 gr dilbalığı filetosu (derileri soyulmuş)
30 gr (2 çorba kaşığı) + 1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tahta kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
125 gr mantar (yıkayıp temizlenmiş ve doğranmış)
2 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 su bardağı balık suyu
1 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı acı krema
12 mantar (sapları kesilmiş ve 2 çorba kaşığı tereyağında sote edilmiş)
Baharat torbası:
4 sap maydanoz
1 defne yaprağı
1 fiske kekik

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız. Geniş, yayvan bir tencereyi 1 tatlı kaşığı tereyağıyla yağlayınız.

Dilbalığı filetolarının üstüne tuz ve biber serpip bir kenara bırakınız.

Yağladığınız tencerenin dibine mantarları ve arpacık soğanlarını yerleştirip üstüne balık filetolarını diziniz. Balık suyunu, limon suyunu ve baharat torbasını ekleyiniz.

Tencerenin ağzını kapatıp fırına sürerek 15-20 dakika pişiriniz.

Tencereyi fırından çıkarıp baharat torbasını atınız. Delikli bir kepçeyle dilbalığı filetolarını sıcak bir servis tabağına alıp üstünü kapatarak sosu hazırlayınca kadar sıcak olarak saklayınız.

Sosu hazırlamak için, balıkları pişirdiğiniz tencerenin suyunu bir kaba süzünüz. Süzgeçte kalanları bir kaşığın tersiyle iyice eziniz. Kalan posaları atınız.

Kalan 2 çorba kaşığı tereyağı küçük bir tencerede orta ateşte eritiniz.

Tencereyi ateşten alıp tahta bir kaşıkla unu, erimiş yağı ekleyerek pürüzsüz bir hamur elde edene kadar karıştırınız. Süzdüğünüz suyu, sürekli karıştırarak yavaş yavaş ekleyiniz. Tencereyi hafif ateşe oturtup 2-3 dakika, karışım koyulaşıp pürüzsüz bir kıvama gelene kadar karıştırarak pişiriniz. Kremayı ekleyip tencereyi ateşten alınız.

Hazırladığınız bu sosu servis tabağındaki dilbalığı filetolarının üstüne boşaltıp, sote mantarlarla süsleyerek servis ediniz.

Not: Klasik Fransız yemeklerinden olan mantarlı dil balığı yanında haşlanmış taze patatesle servis edilir.