



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT GRATEN (19 AY)

30 gr mezgıt balığı filetosu
100 gr beyaz peynir,
Biraz tereyağı
1 yumurta sarısı
biraz hindistancevizi
tuz
15 g kaşar rendesi

Beyaz peyniri ezin, yumurta sarısı, tereyağı ve az hindistancevizini katın karıştırın. Bu beyaz karışıma balığı iyice bulayak küçük bir toprak güvece aktarın, üzerine kaşar peyniri rendesini serpin. 220 ° C derece sıcak fırında 15 dakika pişirin. İlyınca servis yapın.