



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OKYANUS KALKANI

6 büyük kalkan dilimi
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
400 gr (2 su bardağı) balık suyu
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı
3 çorba kaşığı un
250 gr (1 su bardağı) krema

Kalkan dilimlerinin her yanını tuz ve biberle ovup bir tencereye koyarak, üstlerine balık suyunu ekleyiniz. Tencereyi orta ateşe oturtup, kaynatınız. Kaynayınca ateşi kısıp, balığı ağır ateşte 15-20 dakika, çatal kolayca batana kadar ağır ateşte pişiriniz.

Bu arada sosu yapmak için, yağı orta boy bir tencerede, orta ateşte eritiniz. Yağ eriyince tencereyi ateşten indirip, tahta kaşıkla unu ekleyerek pürütsüz bir bulamaç yapınız. Kremayı yavaş yavaş, sürekli karıştırarak katınız. Tencereyi ateşe oturtup sosu 2-3 dakika, koyu ve pürütsüz olana kadar pişiriniz.

Tencereyi ateşten indirip sosu bir kenarda sıcak tutunuz. Balık tenceresini ateşten indirip delikli kepçeyle, balıkları ısıtılmış bif servis tabağına çıkarınız. Üstüne sosu döküp servis ediniz.