



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## ÖZEL SOSLU BALIK FİLETO

400 gr. istavrit, hamsi veya sardalya filetosu  
2 adet yumurta  
2 çorba kaşığı un  
Yarım su bardağı süt  
3 çorba kaşığı kaşar peyniri  
1 diş sarımsak  
2 dal maydanoz  
Kızartma için:  
Sıvıyağ  
Birkaç limon dilimi  
Birkaç kıvırcık marul yaprağı

Temizlenmiş filetoları yıkayıp süzelim ve kurulayalım. Ayıklanmış sarımsak ile maydanozu ince ince kıyalım. Yumurta ve elenmiş unu derince bir kasede çırpalım. Sütü azar azar ilave ederek karıştıralım. Topaksız sıvı bir karışım elde edinceye kadar çırpmaya devam edelim. Kaşarpeyniri rendesi, maydanoz ve sarımsağı ilave edelim. Birkaç dakika dinlenmeye bırakalım. Balık filetolarını karışıma bulayıp kızgın yağa atalım. Çevirerek iki taraflı kızartalım. Peçete üzerine alıp fazla yağını çektirelim. Üzerine tuz serpelim. Salata ve limon dilimleri eşliğinde sıcak olarak servis yapalım.