



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARDALYA VE PATATESLİ GRATEN

4 kişilik gerekli malzeme:

600 gr sardalya balığı (hamsi veya istavrit de olabilir)

6 adet orta boy patates

3 adet soğan

4 çorba kaşığı kaşarpeyniri rendesi

2 çorba kaşığı galeta unu

2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

1 adet defne yaprağı

1 diş sarımsak

5 çorba kaşığı krema

2-3 çorba kaşığı süt

3 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz,

karabiber

Patatesleri soyup halka halka dilimleyin. Tuz serpin ve hafif yağlanmış tavaya koyun. İnce kıyılmış soğan, defne yaprağı, dilimlenmiş sarımsak ve karabiberi ilave edin. Kremaya süt ekleyerek sulandırdıktan sonra patatesin üzerine gezdirin. Kapağı kapalı olarak 20-25 dakika patatesler yumuşayınca dek pişirip sarımsak ve defneyi çıkarın.

Balıkları temizleyip kafalarını kesin. Ortadan kitap gibi ikiye açın. Kılçıklı kısımlarını ayıklayıp yıkayın. Bir peçetenin üzerine iç kısımları üste gelecek şekilde dizip üzerine peçete ile tampon yaparak kurulayın.

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz, biber ve tuzu karıştırıp balıkların içine sürüp kitap gibi kapatın. Patatesin yarısını kevgirle alarak hafif yağlanmış kalıba dizin. Üzerine soğanın yarısını koyun. Balıkları dizin. Sıralamayı kalan patates ve soğan ile tamamlayın. Pişme suyunu üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin.

Galeta ununu teflon tavada hafifçe kavurup maydanoz ekleyin. İlininca peynirle harmanlayın. Patatesin üzerine gezdirin. Fırına verip kaşar eriyene dek pişirin.