



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SAZAN BALIĞI HAŞLAMASI

1.5 kg sazan balığı (fileto çıkarılıp, 6 parçaya bölünmüş)
2 çorba kaşığı kereviz rendesi
1 hıyar (kabuğu soyulup, doğranmış)
1 çorba kaşığı maydanoz (doğranmış)
10 tane-karabiber
1 tatlı kaşığı dereotu
1 diş sarımsak (dövülmüş)
2 defne yaprağı
1 kahve kaşığı hindistancevizi
2 tatlı kaşığı tuz
3+1/2 su bardağı su
90 gr (6 çorba kaşığı) tereyağı
3 çorba kaşığı un

Geniş bir tencereye kereviz rendesi, hıyar, maydanoz, tane-karabiber, dereotu, sarımsak, defne yaprağı, hindistancevizi ve tuzu koyup, üstüne sazan balığı filetolarını yerleştiriniz. Suyu ekleyiniz. (su balık filetolarını örtmezse, biraz daha su katınız.)

Tencereyi orta ateşe oturtup kaynatınız. Kaynamağa başlayınca ateşi kısıp, tencerenin kapağını örterek, balık filetolarını 20 dakika, filetolar yumuşayana kadar pişiriniz.

Tencereyi ateşten alıp, balık filetolarını düz, bir spatulayla ısıtılmış bir tabağa çıkararak üstlerini alüminyum kağıtla örtünüz. Tenceredeki karışımı bir süzgeçten büyük bir kaseye süzüp, süzgeçte kalan malzemeyi atınız. Orta boy bir tencerede tereyağı, ağır ateşte eritiniz. Yağ eriyince tencereyi ateşten alıp, tahta bir kaşıkla karıştırarak unu ekleyiniz. Pürtüksüz bir bulamaç elde edene kadar karıştırmaya devam ediniz.

Tahta kaşıkla karıştırmaya devam ederek, kaseye süzdüğünüz pişme suyunu azar azar, yağ - un karışımına katınız. Tencereyi orta ateşe oturtup, sosu 5 dakika, kalınlaşıp pürtüksüz bir hale gelene kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, sosu baktaki balıkların üstüne dökerek, servis ediniz.