



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ DİL BALIĞI FİLETOSU

Malzemeler:

16 adet iri dil balığı filetosu (4 adet dil balığı)
3 kahve fincanı rafine yağı
2 çorba kaşığı tereyağı
4 çorba kaşığı un
2 sulu limonun suyu
Tuz, karabiber
4 adet iri patates
16 adet mantar
2 adet enginar göbeği
1 bağ kıyılmış maydanoz
4 adet kabukları soyulmuş ince doğranmış iri domates
1 diş sarımsak ince kıyılmış
Yarım tatlı kaşığı ince kıyılmış soğan
Yarım yaprak defne

Yapılışı:

Rafine yağın az bir miktarını küçük bir tencereye koyup kızdırın. Soğan, sarımsak ve defneyi ekleyip 2 dk. kadar kavurun domatesi de ekleyin. Domates bırakacağı suyu tamamen çekinceye kadar 8-10 dk. pişirip ateşten alın. Patatesleri soyup, yuvarlak patates çıkarma kaşığı ile hepsini fındık gibi çıkarın. Patatesleri kaynar suda bir kere kaynatın ve süzdürün. Bir kaba koyarak üzerine az tuz ve rafine yağı koyarak fırına sürün. 8-10 dk. pişirip fırından çıkarın. Mantarları dörde bölün, enginarları ortadan yarıp küçük üçgen şeklinde doğrayın. Balık filetolarını hafifçe dövüp yassılaştırıp, tuzlayıp biberleyip limon suyunun yarısını üzerlerine serpin sonra una bulayın. Bir tavaya rafine yağın koyup kızdırın ve balıkları ilave edip dörder dk. alt ve üst kızartıp servis yapacağınız tepsiye dizin. Bir tavada tereyağını kızdırın. Üzerine patatesleri, enginarları ve mantarları ekleyin. 3-4 dk. soteleyin ve maydanozları ilave edin. Balıkların üzerine limon suyunu dökün sonra tavadaki enginar, patates ve mantarları döküp servis edin.