



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SESİLYA USULÜ DİL BALIĞI

2 orba kaşığı un
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay kaşığı karabiber
4 dil balığı filetosu (kılçıkları temizlenmiş)
160 gr (7 çorba kaşığı) tereyağı
60 gr (1/2 su bardağı) rendelenmiş gravyer peyniri

Un, tuz ve karabiberi bir tabağı koyup iyice karıştırınız; filetoları bu karışıma bulayınız.

Geniş bir tavada tereyağı hafif ateşte eritiniz. Yağ kızınca balık filetolarını tavaya yerleştirerek her iki yüzlerini 4 - 5'er dakika kızartınız.

Izgaranızı önce iyice ısıtınız.

Kızarmış filetoları gravyer peynirine bulayıp 3-4 dakika ızgara ediniz.

Filetoları servis tabaklarına alıp, yanında haşlanmış kuşkonmazla servis ediniz.