



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK BEĞENDİ

400 gram kuşbaşı balık eti
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet közlenmiş patlıcan
2 çorba kaşığı tereyağı
3 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
50 gram kaşar peyniri
Tuz
Karabiber

Balık etlerini çok hızlı bir şekilde piştiği için önceli patlıcan beğendi yapmaya başlamanız gerekiyor. Tavanın içinde tereyağını ve unu 5 dakika kadar kavurun. Üzerine sütü ekleyip karıştırmaya başlayın. Daha sonra közlenmiş ve bıçakla kıyılmış patlıcanları üzerine alıp kavurmaya devam edin. Ocaktan alıp içine kaşar peyniri ekleyip hazırlayın. Bu arada balık etlerini zeytinyağında 7 dakika kadar kavurup tuz ve karabiberle hazırlayın. İstenirse kırmızı pul biber ve kekik de üzerine eklenebilir. Servis yaparken de tabağa öncelikle patlıcanlı beğendi 3 kaşık olarak yerleştirin. Üzeri kavurduğunuz balık etleri ekleyip yeşillikleri de üzerine süsleyip servis yapın.