



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK FİLETO

4 adet (4x300 gr.) Levrek
1 çorba kaşığı (20 gr.) Tereyağı
4 adet (400 gr.) Patates
Yarım bağ (70 gr.) Roka
1 adet Limon
Kekik
Defne Yapağı
Biber
Tuz

Yemekte kullanılacak malzemelerin pratik ölçüsü ve teknik ölçüsü birlikte verilmiştir. Balıkların içlerini çıkartıp temizleyin. Pulları kazıyın ve yüzgeçleri kesin. Keskin bir bıçakla balığın filetosunu çıkarın. Filetoda kalan kılçıkları temizleyin ve yıkayın. Tereyağını bir tencerede eritin, içine isteğe bağlı tuz, biber defne yapağı koyun. Balık filetolarını tencereye koyun, filetoların her tarafına harç sürülecek şekilde karıştırın. Filetoları tepsiye koyun. İsteğe göre üzerlerine defne yapağı koyun. Tepsiyi fırın içine koyarak fırını çalıştırın. Balık filetoları haşlanmış patates ve yeşillikler eşliğinde servis edilebilir.

