



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BALIK FİLETOSU VE SALATALIK (DİYET)

Salatalığı 1 cm'lik küpler halinde doğrayın. Salatalık küplerini az tuzlu suda 6 dakika haşlayın, suyunu dökün. 2 çorba kaşığı ekşi krema ve 2 çorba kaşığı kıyılmış dereotu, tuz ve biber ile karıştırın. 150 g balık filetosunu 1 kaşık unda çevirin ve 1 çorba kaşığı çiçek yağında yaklaşık 6 dakika kızartın. Salatalık ile sofraya getirin.

© lezzetler.com tarif no:18553 • adı:Balık filetosu ve salatalık (Diyet) • gönderen:pamuk prenses • indirme tarihi:20.09.2024 - 22:29