



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BALIK GRATEN SEBZELİ (FRANSIZ)

### MALZEMELER

- 4 Beyaz Etli Balık
- 2 Dilim Ekmek
- 1 Çorba Kasığı Tereyağı
- 50 gr Kasar Rendesı
- 1 Çay Kasığı Hardal
- 2 Havuç
- 4 Küçük Patates
- 1 Çarliston Biber

### YAPILIŞ TARİFİ

Balıkları temizleyip yıkayın. Süzüp üzerine tuz ve karabiber serptikten sonra 5-10 dakika marine edin. Balıkların her iki yüzüne tereyağı sürüp alüminyum folyoya sarın. Orta isili fırında 8-10 dakika pisirin. Ekmek içini ufalayıp alüminyum folyoya serin ve kızgın fırına verip kızartın. Fırından alıp kasar peyniri ve hardalla karıştırın. Balıkları fırın tepsisine dizin. Hazırladığınız ekmekli karışımı balıkların üzerine yayın. Orta isili fırında 8-10 dakika daha pisirin. Havuç ve patatesleri soyun. Havuç ve biberi uzun seritler halinde doğrayın. Patatesleri ikiye bölün. Hepsini tuzlu suda 10 dakika kadar haşlayıp süzün. Balıkları fırından çıkarıp servis tabagına alın. Patates, havuç ve biber esliğinde sıcak olarak servis yapın