



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SUFLESİ

1 su bardağı süt
1 çay kaşığı karabiber
Aldığı kadar muskat rendesi
4 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
600 gr. beyaz etli balık filetosu

Balığı 6-8 dakika buharda pişirin. Soğuduktan sonra ince ince didikleyin, yumurtalar ve ılık süt ile karıştırın. Tuzunu, biberini, muskatını koyun. Yumurtaların aklarını çırpıp kar köpüğü yapın. Bu köpüğü kaşık kaşık dikkatlice balıklara yedirin. Harcınızı yağlanmış bir sufle kabına boşaltın. 210 °C ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Hiç bekletmeden servis yapın.