



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK SUFLESİ

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

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 derece ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Hiç bekletmeden servis yapın.