



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI ENGİNAR FRİCASSE (FRANSA)

MALZEMELER

4 adet ayıklanmış ve dondurulmuş enginar
2 adet mezzgit fileto (donmu^o-superfresh)
3 bardak su
1 adet limon
1 ay kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı tuz
100 gram tereyağı
2 adet defne yaprağı
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı zm sirkesi
10 adet mantar
2 diş sarımsak
1 demet maydanoz
tuz, karabiber

YAPILIşI

Enginarları bir tencereye alıp üzerine 3 bardak su, 1 adet limonun suyunu, 1 tatlı kaşığı tuzu ve 1 çay kaşığı şekeri ilave edip yumuşayana kadar pişirin. Suyunu süzdükten sonra sıvı yağ ile hafif yağlanmış fırın tepsisine dizin. Bir tavada tereyağını eritin. Mezzgit filetoları kuşbaşı büyüklüğünde doğrayıp ilave edin. 3 dakika kadar sonra defne yapraklarını, sirkeyi, dövülmüş sarımsakları, tuzu ve karabiberi ilave edin. Orta hararetili ateşte tahta kaşıkla devamlı çevirerek pişirin. Piştikten sonra defne yapraklarını çıkarın. Mantarları küçük parçalar halinde doğrayıp haşlayın. Haşlanmış ve doğranmış mantarları eşit miktarlarda enginarların üzerine koyun. zerine hazırladığınız balıklı harcı yerleştirin. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki (160-180oC) fırında 5 dakika pişirin. zerine ince kıyılmış maydanoz serpип sıcak servis yapın.