



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEĞENDİLİ BALIK

400 gram balık filetosu
1 defneyaprağı
1 havuç
1 soğan
5 dal maydanoz
2 adet közlenmiş patlıcan
1 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı un

Balıkları bir tencereye alın. İçine defneyaprağını bütün soğanı, havucu ve maydanozları ekleyin. Suyunu üzerini geçecek kadar ekleyip 10 dakika pişirin. Balıkleri pişince varsa kılıcıklarını alın ve un ve yağı kavurun üzerine sütü ekleyip pişirin. Patlıcanları da içine ekleyip karıştırın ve tabağa yerleştirin. Üzerine de pişmiş balıkları paylaşın.