



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEŞAMEL SOSLU BALIK (FRANSA)

### MALZEMELER

Mezgit fileto (dondurulmuş-Superfresh)

Sıvı yağ

Su

500 gram erişte

Margarin

Ketçap

tuz, karabiber, köri

Beşamel sos için:

2 çorba kaşığı tereyağ

½ su bardağı un

1 su bardağı süt

### YAPILIŞ TARİFİ

Beşamel sosu hazırlamak için tereyağını tavada eritin. Tereyağına unu ilave edin. Un sararmaya başladığında sütü azar azar ilave edin.

Topaklanmaması için sürekli karıştırarak pişirin.

Çözölmüş mezgit filetoları yuvarlayarak uçlarını açılmaması için birer kurdanla tutturun. Üzerlerine bir fırça ile sıvı yağ sürün, tuz ve karabiber serpin ve tepsiye dizin. Az su ilave edip tepsinin üstünü alüminyum folyo ile kaplayın. Orta hararetili fırında 30 dakika pişirin.

Tepsiyi fırından alıp üzerindeki folyoyu ve balıklardaki kurdanları çıkarın. Beşamel sosu balıkların üzerine gezdirin ve tekrar fırına verin. Beşamel sos pişene kadar bekletin.

Erişteyi suda haşlayıp kevgirde süzün. Tencereye alıp az tereyağı ile tadlandırın. Pişerken ketçap ilave edin.

Sevis tabaklarına erişteyi yayvan olarak yerleştirin ve üzerlerine soslu balık filetoları yerleştirip sıcak servis yapın.