



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU ÇİPURA

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

5 adet çipura
1 adet soğan (doğranmış)
4-5 yemek kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı limon kabuğu rendesi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
2 kahve fincanı süt
1 tatlı kaşığı hardal
2 kahve fincanı taze kaşar (rendelenmiş)
Tuz
Karabiber

Balıklar fileto haline getirilir ve limon suyu, limon kabuğu zeytinyağı, tuz ve karabiber bir kapta karıştırılarak her iki tarafına da sürülür. Bu şekilde buzdolabında yarım saat bekletilir. >Soğanlar sote edilir.
Balıklar yağlanmış fırın kabına konur, fırında pişirilir.
Bir tavada tereyağı eritilip un pembeleşene ve kokusu çıkana kadar kavrulur, topaklanmaması için süt azar azar ilave edilir ve sürekli karıştırılarak koyulaştırılır, böylece beşamel sos hazırlanır. >Beşamel sosa hardal eklenir ve karıştırılır.
Balıkların üzerine soğan ve beşamel sos dökülür, 180- 200 °C'ye kadar ısıtılmış olan fırına verilir, çıkmaya yakın rendelenmiş kaşar serpilerek kaşar eriyene kadar fırında tutulur.