



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEŞAMEL SOSLU DENİZ MAHSULLERİ

100 g ayıklanmış beyaz etli balık
100 g ayıklanmış siyah etli balık
100 g kalamar
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Beşamel sos için
3 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt
Tuz
Beyaz biber
Muskat rendesi
Üzeri için:
1 yemek kaşığı tereyağı
2 diş sarımsak
Kırmızı pul biber

Beşamel sos için tereyağını bir sos tenceresinde eritin.
Unu ilave edip sararınca kadar kavurun.
Sütü ilave edip kıvam alıncaya kadar karıştırarak pişirin.
Tuz ve baharatlarla tatlandırıp ocaktan alın.
Deniz mahsullerini zeytinyağında soteleyip ocaktan alın.
Beşamel sosu bir servis tabağına yayın üzerine deniz mahsullerini ilave edin.
Üzeri için tereyağını bir sos tenceresinde eritin.
İnce dilimlediğiniz sarımsak ve kırmızı pul biberi ilave edip ocaktan alın.
Sarımsaklı ve biberli yağı deniz mahsullerinin üzerine gezdirip sıcak servis yapın.