



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ USKUMRU

Malzemeler

6 adet uskumru
1 su bardağı haşlanmış bezelye
1 su bardağı kıyılmış mantar
2 kaşık un
3 kaşık tereyağı
maydanoz
dereotu
tuz
birkaç adet defneyaprağı
limon.

Yapılışı

Balıklar yıkanır, limonlanır ve fırın tepsisine yerleştirilir. Ayrı bir tavada mantarlar yağda sote edilir. Tavada üzerlerine un, limon suyu ve 1 bardak su ilave edilerek pişirilip bir sos hazırlanır. Ateşten alınır, tuz, kıyılmış maydanoz ve dereotu karıştırılır. Bezelyelerde ilave edilerek balıkların üzerine dökülür. Defneyaprakları ile birlikte fırında kızartılır.



Fotoğraf "lati" tarafından gönderildi. 05.11.2014