



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYELİ USKUMRU

Malzemeler:

- 6 adet uskumru,
- 200 gr mantar,
- 1 su bardağı konserve bezelye,
- 2 yemek kaşığı un,
- 4 yemek kaşığı tereyağı,
- ½ demet maydanoz,
- ½ demet dereotu,
- 1 bardak su,
- 2 adet defne yaprağı,
- Tuz.

Yapılışı:

Balıkları temizleyip yıkadıktan sonra limonla ovun. Mantarları kıyıp yağda birkaç dakika soteleyin. Üzerine 1 limon suyu ve 1 bardak su ekleyin. Bezelyeyi ekleyip 10 dakika pişirin. Unu az suyla ezip içine kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyin. Balıkları tepsiye dizip üzerine bezelyeli sosu, sonra unlu karışımı dökün. Üzerine limon dilimleri ve defne yaprakları koyarak ister ocakta ister fırında pişirin.
