



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZ MAHSULLERİ OĞRATEN (FRANSA)

COOUÏLLE DE FRUÏTS DE MER

4 kişi için MALZEME :

4 adet orta boy dil balığı

1 avuç mantar (150 gr.) dörde bölünmüş

1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan

1 tatlı kaşığı tereyağı

4 çorba kaşığı krema yoksa kullanma

YAPILIŞI :

Dil balıklarını fileto çıkarıp üst kısmını alta getirerek üçe katlayınız

Küçük bir tencereye yağı koyup kızdırıp soğan ve balıkları ilâve ediniz

Tuz ve kremayı da ilâve edip kapağını kapatıp ağır ağır kaynatarak beş dakika pişirip ateşten alınız

Balıkları susuz olarak bir kevgirle çıkarıp dört adet çukur birer kişilik kaplara taksim ediniz

Balıkların suyunu dibinde bir kahve fincanı kalıncaya kadar kaynatarak çektiyip aşağıdaki oğraten sosun içine

döküp karıştırınız ve sosu balıkların üzerine döküp kalan peyniri üzerine serpiniz

Ortadan hızlı ateşli fırında üzeri kızarıncaya kadar yedi, on dakika kızartıp servis ediniz

SOS

MALZEME :

500 gr. süt

50 gr. un (üç çorba kaşığı tepleme dolu)

1 bütün yumurta

150 gr. rende gravyer (İki çay fincanı dolusu)

1 çay kaşığı tuz

Az rende hindistancevizi.

YAPILIŞI :

Unu küçük bir tencereye koyup üzerine süttten altı çorba kaşığı süt koyup iyice karıştırarak bulamaç yapınız

Üç beş dakika dinlendirip kalan sütü kaynar olarak ilâve edip bir çırpma teli ile iyice karıştırıp tuz ve

hindistancevizini ilâve ediniz

Karıştırarak üç dört dakika kaynatıp ateşten alınız

İlk sıcaklığı geçince karıştırarak yumurtayı ve peynirin yarısını ilâve edip kullanınız.