



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DENİZ ÜRÜNLERİ ÖĞRETEN

16 adet halka kalamar
8 adet dilbalığı filetosu
1 tatlı kaşığı tereyağı
8 parça levrek
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 kahve fincanı balık suyu
1 kahve fincanı krema
2 su bardağı Beyaz Balık Sosu
2 çorba kaşığı Sos Hollandez
1 adet küçükbaş çok ince kıyılmış soğan
2 çorba kaşığı vurulmuş krema
2 kahve fincanı rende gravyer

- 1) Dibi düz bir tencerenin içine yağı koyup hafifçe kızdırıp balıkları ve soğanı ilâve ediniz, tuzu ve balık suyunu ilâve ettikten sonra kapağını kapatınız.
- 2) Ağır ağır kaynatarak 7 dakika pişiriniz, kalan suyun yarısını çektirip kremasını ve beyaz balık sosunu ilâve edip karıştırarak 8 dakika kaynatınız.
- 3) Küçük bir kaba süzdürünüz ve karıştırarak içine Sos Hollandez ve Vurulmuş Krema'yı yediriniz.
- 4) Bir öğreten tabağına balıkları karışık şekilde dizerek sosu balıkların üzerine dökünüz.
- 5) Gravyer peynirini serpip, salamandrede renk alıncaya kadar 3-4 dakika gratine yapınız.