



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DEREOTLU DİLBALIĞI (MİKRODALGA)

2 iri dilbalığı (her biri yaklaşık 600 g)
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (yumuşatılmış)
1 1/2 çorba kaşığı dereotu (kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1 tatlı kaşığı limon suyu
500 g kabak (kazınıp, ince şeritler halinde doğranmış)
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
limon dilimleri (süsleme için)

Dilbalıklarının derisini yüzüp, fileto çıkarın. Her filetonun kıvrımlı kenar bölümlerini keskin bir bıçakla kesip, kestiğiniz bu parçaları kabaca kıyarak, bir kenara bırakın. Filetoları soğuk su altında yıkayıp, bir tabağa yerleştirin. Tereyağı, dereotlarının 1 çorba kaşığı, tuzun yarısı, karabiberin yarısı ve limon suyunu bir kâsede karıştırıp, kıymış olduğunuz dilbalığı parçalarını karışıma ekleyerek, karıştırın. Filetoları derisi soyulmuş yüzleri üste gelecek biçimde mutfak tezgâhına koyup, üstlerine kâsedeki tereyağlı dereotlu karışımı sürün. Her filetoyu başından kuyruğuna doğru, tereyağlı karışım içte kalacak biçimde sarın. Elde ettiğiniz balık rulolarını ateşe dayanıklı bir tabağa yan yana yerleştirip, tabağı plastik filmle gevşekçe örterek, bir kenara bırakın.

Kabak şeritlerini başka bir ateşe dayanıklı tabağa koyup, üstlerine kalan tuzu ve kalan karabiberi serpin. Tabağın üstünü, bir kenarı aralık kalacak biçimde (buharın çıkması için) plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, kabak şeritlerini 5 - 6 dakika pişirin. Tabağı fırından alıp, bir kenarda sıcak tutun.

Dilbalığı rulolarının bulunduğu tabağı % 100 ısıtılmış fırına verip, balıkları 2 - 2,5 dakika pişirin. Tabağı fırından alıp, ruloları altüst ettikten sonra, tabağın üstünü yeniden örterek, balıkları % 100 ısıtılmış fırında 2-2,5 dakika daha pişirin. Tabağı fırından alıp, balıkları delikli kaşıkla iyice ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın (tabakta kalan balık suyunu saklayın); çevresine, öbür tabaktaki kabak şeritlerini kaşıkla döşeyin. Sonra tabağı plastik filmle örtüp, bir kenarda sıcak tutun.

Mısır nişastasını ateşe dayanıklı bir kâsede biraz soğuk su içinde eritip, balıkların piştiği tabakta kalan balık suyunu katarak, karıştırın. Kâseyi % 100 ısıtılmış fırına verip, içindeki sos kalınlaşmaya kadar (1,5 dakika), her 30 saniyede bir çatalla çırpılarak, pişirin. Kâseyi fırından alıp, servis tabağındaki balık rulolarını kâsedeki sosa batırıp çıkararak, yeniden tabağa yerleştirin. Kalan dereotunu üstlerine serpip, limon dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.