



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİJON USULÜ BALIK PANE (FRANSA)

MALZEMELER

4 adet beyaz etli balık fileto (dondurulmuş mezgit veya sudak fileto olabilir)

¼ su bardağı mayonez (yağsız)

2 çorba kaşığı parmesan peyniri rendesi

1 çorba kaşığı hardal (tercihan Dijon hardalı)

1 çorba kaşığı karaturp rendesi

1 çorba kaşığı limon suyu

½ su bardağı ufalanmış bayat ekmeğin içi

1 çorba kaşığı eritilmiş margarin

karabiber

tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Küçük bir kaptaki mayonezi 1 çorba kaşığı parmesan peyniri rendesi, karaturp rendesi, limon suyu, margarin ve ufalanmış bayat ekmeğin yarısı ile iyice karıştırın.

Filetoları hafif yağladığınız fırın tepsisinin üzerine yerleştirin. Hazırladığınız sosu balıkların üstünü kaplıyacak tarzda sürün. Kalan parmesan peyniri rendesini ve ufalanmış ekmeğin içlerini karıştırıp balıkların üstüne serpin.

180°C'a ısıttığınız fırına balıkları sürün ve 15 ila 20 dakika pişirin.