



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL BALIĞI MENUİER (FRANSA)

SOLE MEUNEERE

4 kişi için MALZEME:

4 adet iri dil balığı temizlenmiş

1/2 su bardağı rafine yağı

Az tuz, bir çimdik karabiber

(3 çorba kaşığı süt istemezseniz kullanmayın)

1/2 limonun suyu

1 çorba kaşığı tepeleme dolu tereyağı

1 çorba kaşığı limon suyu

4 dilim lira gibi kesilmiş limon

1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

(4 çorba kaşığı konsome, yoksa et suyu yoksa kullanma)

YAPILIŞI :

Balıkları tuzlayıp biberleyiniz, küçük bir kaba koyup üzerine yarım limonun suyunu ve sütü koyup karıştırınız
Balıkları alt üst una bulayınız, bir tavaya rafine yağını koyup kızdırıp balıkları yanyana tavaya yatırınız, dörder
dakika alt üst kızartıp bir servis tabağına çıkarıp diziniz

Üzerlerine maydanoza batırılmış birer dilim limon koyunuz

Limon suyunu ve varsa konsomeyi üzerlerine serpiniz, tereyağını kızartıp balıkların üzerine döküp servis ediniz.