



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL FİLETOSU NASIL ÇIKAR?

- 1) Küçük bir kaba kaynar su koyup suyu kaynatınız.
- 2) Dilbalığını kafasından tutup kuyruğunu 5-6 saniye kaynar suyun içine sokup çıkarınız ve hemen balığın kuyruğunu iki tarafından tuza batırıp başparmağınızla deriyi kazır gibi kuyruğunu biraz kazıyınız. Deri hemen kalkacaktır. Kalkan deriyi tutup çekiniz. Diğer tarafta kalan deriyi de aynı şekilde çıkarınız.
- 3) Bir makasla balığın kenarındaki tırtılları kesiniz. Kafasını ve bağırsaklarını çıkarınız, yıkayıp kurulayınız.
- 4) Sonra keskin ince bir bıçakla dilin boyuna tam ortasında belli olan hafif çukurdan sağını ve solunu bıçağın burnu ile kemiğe kadar ve boydan boya yarınız, sonra bıçağın burun tarafıyla boydan boya tam etin altından ve kemiğin üzerinden sıyrarak keserek filetoyu çıkarınız. Yanındaki filetoyu da aynen çıkarıp balığı altüst çeviriniz ve altındaki filetoları da aynen çıkarınız. Bu şekilde bir dilbalığından 4 adet fileto çıkar.

Not: Büyük bir dilbalığı brüt 350 gramdır. Temizlenip dilimlenince 200-250 gram olur ve 4 parça fileto çıkar. 1 porsiyona uygun miktardır. Orta boy bir dilbalığının 6 parça filetosu, küçük dilbalığının ise 8 parça filetosu 1 porsiyona normal kabul edilir.