



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİL FİLETOSU (FRANSA)

MALZEMELER

16 adet iri dil balığı filetosu (4 adet dil balığı)
3 kahve fincanı rafine yağı
2 çorba kasığı tereyağı
4 çorba kasığı un
2 sulu limonun suyu
½ tatlı kasığı tuz
bir tutam karabiber
4 adet iri patates
16 adet mantar
2 adet enginar göbeği
1 bağ kiyilmiş maydanoz
4 adet kabukları soyulmuş ince doğranmış iri domates
1 diş sarımsak ince kiyilmiş
½ tatlı kasığı ince kiyilmiş soğan
½ yaprak defne

YAPILIŞ TARİFİ

Rafine yağının az bir miktarını küçük bir tencereye koyup kızdırin. Soğan, sarımsak ve defneyi ekleyip 2 dakika kadar kavurun domatesi de ekleyin. Domates bırakacağı suyu tamamen çekinceye kadar 8-10 dakika pisirip atesten alın. Patatesleri soyup, yuvarlak patates çıkarma kasığı ile hepsini fındık gibi çıkarın. Patatesleri kaynar suda bir kere kaynatın ve süzdürün. Bir kaba koyarak üzerine az tuz ve rafine yağı koyarak fırına sürün. 8-10 dakika pisirip fırından çıkarın. Mantarları dörde bölün, enginarları ortadan yarıp küçük üçgen şeklinde doğrayın. Balık filetoalarını hafifçe dövüp yassılaştırıp, tuzlayıp biberleyip limon suyunun yarısını üzerlerine serpin sonra una bulayın. Bir tavaya rafine yağını koyup kızdırin ve balıkları ilave edip dörder dakika alt ve üst kızartıp servis yapacağınız tepsiye dizin. Bir tavada tereyağını kızdırin. Üzerine patatesleri, enginarları ve mantarları ekleyin. 3-4 dakika soteleyin ve maydanozları ilave edin. Balıkların üzerine limon suyunu dökün sonra tavadaki enginar, patates ve mantarları döküp servis edin.