



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL FİLETOSU NEGRESKO (FRANSA)

FILETS DE SOLE NEGRESKO

4 kişi için MALZEME:

- 16 adet dil balığı filetosu (Dört adet iri dilden elde edilir)
- 1 adet iri domates kabukları soyulup ince kıyılmış
- Varsa 1 adet yer mantarı truf ince doğranmış yoksa kullanma
- 1 çay kaşığı çok ince kıyılmış soğan
- 1/2 tatlı kaşığı margarin
- Tuz, bir çimdik karabiber
- 1 su bardağı balık suyu, yoksa konsome, yoksa su
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çay kaşığı un
- 4 çorba kaşığı krema
- 1 yumurtanın sarısı

YAPILIŞI :

- Balık filetolarını hafifçe dövüp yassılatınız, içini dışa getirip üçe katlayınız
- Dibi düz küçük bir tencerenin altını margarinle yağlayıp soğanı serpiniz
- Balıkların katlanmış kısmını alta getirerek soğanın üzerine diziniz
- Tuz, biber, domates ve siyah mantarı, balık suyunu ilâve ediniz
- Kapağını kapatıp gayet ağır kaynatarak yedi sekiz dakika pişirip ateşten alınız
- Bir kevgir veya bir paletle balıkları alta, mantarları balıkların üzerine koyarak susuz olarak bir güvece veya oğraten tabağına çıkarınız
- Başka bir tencereye balıkların suyunu bir süzgeçten içindeki domatesleri püre gibi ezip geçiriniz
- Tereyağı ile unu karıştırıp balıkların suyuna ilâve ediniz
- Bir çırpma teli ile karıştırarak ağır ağır iki dakika kaynatıp yumurta sarısının krema ile karıştırıp sosun içerisine karıştırınız
- Ateşten alıp balıkların üzerine dökünüz
- Salamandrada yoksa üstten hızlı ateşli fırında renk alıncaya kadar bir kaç dakika kızartıp servis ediniz