



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİL FİLETOSU VALENTİN (FRANSA)

FILETS DE SOLE VALENTINE

4 kişi için MALZEME :

16 adet orta boy dil balığı filetosu (Dört iri dilden elde edilir)

16 adet mantar, kibrit gibi dilimlenmiş

1 adet dilimlenmiş siyah mantar

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, üzerine balıkların katlanmış kısmını alta getirerek diziniz

Tuz, biber, mantar ve siyah mantarı ve balık suyunu ilâve ediniz

Kapağını kapatıp gayet ağır ağır kaynatarak yedi sekiz dakika pişirip ateşten alınız

Bir kevgirle veya bir paletle balıkları alta, mantarları üste getirerek susuz olarak bir güvece veya graten tabağına çıkarınız

Tereyağı ile unu ezip balıkların suyuna ilâve ediniz

Bir çırpma teli ile karıştırarak ağır ağır iki dakika kaynatınız, yumurta sarısını krema ile karıştırıp sosun içerisine karıştırarak ilâve ediniz

Ateşten alıp balıkların üzerine dökünüz, salamandrada yoksa üstten hızlı ateşli fırında üstü renk alıncaya kadar bir kaç dakika kızartıp servis ediniz.