



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FASULYE PÜRELİ IZGARA FİLETO MEZGİT

4 adet mezgıt fileto
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber
Fasulye püresi için:
1 su bardağı Tukaş Haşlanmış Fasulye
½ su bardağı süt
Muskat rendesi
2 yemek kaşığı krema
1 yemek kaşığı tereyağı
Tuz

Tavaya zeytinyağını ekleyip kızdırın. Mezgit filetolarının iki yanını da tuzlayıp, karabiberleyin. Tavaya alın ve pişirin.

Fasulye püresi için:

Tukaş Haşlanmış Fasulye'nin suyunu robota alın. Üzerine süt ve kremayı ekleyip çekin. Tereyağını bir tavaya alın eritin. Püreyi eriyen tereyağına ekleyip karıştırın. Tuzunu ve muskatı ekleyip karıştırın.

Hazırladığınız püreyi tabağın ortasına alın. Üzerine mezgıt filetoyu ekleyip servis edin.

