



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FESLEĞENLİ DİL BALIĞI

8 adet dil balığı filetosu  
250 gram soya filizi  
1 bağ taze fesleğen  
1 adet limon suyu  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
Karabiber  
Tuz

Dil balığı filetolarını temizleyip yıkayın. Tencereye 1 litre su koyun, içine 1 adet limonun suyunu ekleyin. Su kaynadıktan sonra balıkları içine atın. 10 dakika bekleyip çıkarın. Ayrı bir tavada soya filizi ve fesleğenleri zeytinyağında birkaç dakika sote edin. Tuz ve karabiberi ekleyin. Servis tabağına önce bu karışımı, üzerine de dil balığı filetolarını yerleştirin. Balıkların üstüne de süslemek amacıyla birkaç dal taze fesleğen koyabilirsiniz.

