



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BALIK FİLETO

www.electrolux.com

600 - 700 gr levrek, somon veya denizalabalığı filetosu
150 gr rendelenmiş peynir
250 ml taze krema
50 gr galeta unu
1 çay kaşığı tarhun
Maydanoz, doğranmış
Tuz
Karabiber
Limon
Yağ

Balık filetolarını limon suyuna bandırıp bir süre marine edin; ardından kağıt havluyla fazla suyu alın.
Balık filetolarının her iki tarafına tuz ve karabiber dökün.
Filetoyu, tereyağı ile yağlanmış ve ısıyadayanıklı bir kaba koyun.
Kaşar rendesini, kremayı, galeta ununu, tarhununu ve doğranmış maydanozu karıştırın. Karışımı hemen balık filetonun üzerine dökün ve karışıma küçük tereyağı parçaları ekleyin.
Fırında 35 dakika pişirin.