



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA MARULLU DİL BALIĞI FİLETOSU

16 parça marul göbek yaprakları
2 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan
4 çorba kaşığı ince kıyılmış mantar
2 su bardağı morney sos
16 parça dil filetosu
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı sirke

- 1) Marul yapraklarını az karbonatlı kaynar suda 2 dakika haşlayıp soğutunuz. Suyunu süzdürüp bir kaşık tereyağında birkaç saniye altüst edip bir tabağa diziniz.
- 2) Dibi düz bir kasrolün veya tencerenin dibini tereyağıyla hafif yağlayıp soğan serpiniz ve üzerine dilbalıklarını uçları birbirlerinin üzerine katlayarak ve dış kısmını içe katları altına getirerek soğanın üzerine diziniz.
- 3) Tuz ve sirkeyi ilâve edip, üzerini yağlanmış bir parça kâğıtla örtüp kapağını kapatınız, ağır ateşte 8-10 dakika pişiriniz.
- 4) Balıkları bir kaba çıkarınız ve kalan suyunu başka bir tencereye süzdürüp, mantarı ilâve ediniz. Dibine de gayet az su kalana kadar kaynatıp çektiniz.
- 5) Sonra morney sosunu ilâve edip karıştırarak 1 dakika kaynatıp ateşten alınız.
- 6) Balıkları teker teker marul yapraklarına sarıp, dibi tereyağı ile yağlanmış bir fırın kabına diziniz ve fırına veriniz.