



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FLORANSA USULÜ BALIK

<https://www.hurriyet.com.tr>

500 gram taze ıspanak
1 yemek kaşığı tereyağ
3 yemek kaşığı taze süt kremi
Tuz
Karabiber
Bir fiske hindistancevizi
3 orta boy domates
4 adet taze soğan
400 gram lüfer balığı
2 yemek kaşığı limon suyu
Sosu için:
1 yemek kaşığı tereyağı
1.5 yemek kaşığı un
1 bardak süt
1 adet yumurta sarısı
Tuz

İspanakları yıkayıp hafifçe haşlayın ve suyunu süzün. Tuz , karabiber , hindistan cevizi eritilmiş yağ krema ekleyip karıştırın. Bu karışımı ateşe dayanıklı bir cam kaba koyun. Üzerine kabuğu soyulmuş, çekirdekleri çıkarılarak doğranmış domatesleri ve soğanları serpin. Balıkları limon ve tuzla ovuşturup ıspanağın içine yerleştirin, üzerini folyoyla kaplayın. 200 derece sıcaklıkla bir fırının ortasına yerleştirin 10 dakika pişirin.

