



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNTBİBERLİ DİL BALIĞI FİLETOSU

8 dilbalığı filetosu (uzunlamasına ikiye bölünmüş)

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 su bardağı balık suyu

125 gr (1/2 su bardağı) acı krema

2 çorba kaşığı hintbiberi

1 çorba kaşığı unlu tereyağı

Harcı:

250 gr mezit filetosu (kıyılmış)

1 yumurta (hafifçe çırpılmış)

4 çorba kaşığı acı krema

2 çorba kaşığı taze ekmek içi

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip ısıtınız.

Dilbalığı filetolarını tezgaha koyup tuz ve karabiberle her yanlarını iyice ovarak bir kenara bırakınız.

Harcını hazırlamak için, orta boy bir kasede, mezit balığı, yumurta, 4 çorba kaşığı acı krema, ekmek içi ve tuzla biberin yarısını koyup, tahta kaşıkla malzemeyi iyice karıştırınız.

Bir bıçakla hazırladığınız balıklı içten alıp dilbalığı filetolarının üstüne ince bir tabaka sürdükten sonra, filetoları rulo biçimi sarıp, ipe bağlayınız.

Ruloları ateşe dayanıklı bir cam kaba koyup, üstüne balık suyunu dökdükten sonra orta ateşte kaynatınız.

Kaynayınca kabın üstünü örtüp fırına sürerek 20 - 25 dakika, çatal batırıldığında balık kolayca dağılana kadar pişiriniz.

Kabı fırından çıkarıp bir delikli kepçeyle balık rulolarını ısıtılmış servis tabağına alarak iplerini çıkarınız.

Kabı içindeki suyla orta ateşe koyup 5 dakika, suyunu biraz çekene kadar kaynatınız. Ateşin altını kısıp, 125 gr acı kremayı, hintbiberini ve geri kalan tuzla karabiberi ekleyip 2 dakika daha pişiriniz.

Unlu tereyağı azar azar katıp, sos biraz koyulaşmaya kadar pişiriniz.

Kabı ateşten alıp, sosu servis tabağındaki balıkların üstüne dökerek servis ediniz.