



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HOLLANDEZ BALIĞI

İki büyük deniz levreğinin (1,5 kg kadar) orta kemiğini çıkartın. Parçaları tekrar ikiye bölün. Bu sekiz parça kılçıksız balığı tavada ısıtılmış yarım su bardağı beyaz sirkede her iki tarafı beyazlaşınca kadar pişirin. Derisini üzerinden sıyırın. Kalan kılçıkları tekrar kontrol edilip, ayıklayın. Balıkları, ısıya dayanıklı cam bir tepsiye yan yana koyun. Diğer tarafta bir tencerede bir çorba kaşığı unu hafifçe sarartın, iyice soğuduktan sonra iki su bardağı sütte beşamel sos hazırlayın, içine bolca kaşar peyniri rendesi ilave edip balıkların üzerine dökün. En üste tekrar rende kaşar peyniri serpin. Önceden 200 derece ısıtılmış fırınına sürün. Üzeri pembeleşince çıkartın.

Not: Buharda pişmiş minik havuç, mısır ve patateslerse sütlü balığın vazgeçilmez garnitürleridir.
