



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK YAPRAKLARINDA PİSİ BALIĞI

www.miele.com.tr

300 gr. Pisi balığı fileto
2 yemek kaşığı Limon suyu
1 Soğan, doğranmış
20 gr. Tereyağı
300 gr. yaprak Ispanak (dondurulmuş)
20 gr. Tereyağı
20 gr. Un
250 ml Sebze suyu
1 Yumurta sarısı
100 ml Krema
150 gr. Gouda peynir, rendelenmiş
Tuz
Karabiber
Muskat

Pisi balığı filetolarına limon sıkın, yaklaşık 10 dakika dinlenmeye bırakın, daha sonra kağıtla kurulayın ve tuz ve karabiber ekleyin.

Yaprak ıspanakları 600 Watt ayarında yakl. 6 dakika çözün, iyice sıkın.

Soğanları pembeleşinceye kadar çevirin, ıspanağı ilave edin ve yakl. 5 dakika pişirin. Kalan tereyağını eritin, un ilave edin, karıştırın. Devamlı karıştırarak et suyunu ekleyin, pişmeye bırakın.

Peynir ve krema ile çırpılan yumurta sarısını katın. Tuz, karabiber ve muskat ile tatlandırın.

Ispanağı bir sufle kalıbına koyun. Pisi balığı filetosunu üzerine dizin, üzerine sosu ilave edin ve üstü açık pişirin.