ISPANAKLI BALIK FİLETOSU

4 kişilik
Her biri yaklaşık 80 g ağırlığında 8 dilim beyaz etli balık filetosu,
1 kilo ıspanak,
tuz,
2 yeşil soğan,
akbiber,
150 g dilimlenmiş kültür mantarı,
bir kaç damla sirke,
200 g krema,
toz hintcevizi.

Balık filetolarını yıkayıp kurulayın, kılçıklarını cımbız ile çıkartın, üzerine limon suyu gezdirin. Ispanağı ayıklayıp yıkayın, süzülmeye bırakın, sert saplarını ayırın. Ispanağı bol tuzlu suda 30 saniye haşlayın, bir süzgece alın, suyu süzülmeye bırakın. Soğanları kıyın. Balık filetolarını tuzlayıp biberleyin. 2 büyük tavanın içine 30 g tereyağı koyun, balıkları altı üstlü yaklaşık 2 dakika kızartın. Balıkları tavadan alın ve sıcak bir yere koyun. Kızartma yağlarını bir tavaya dökün, sirke katın, bir taşım kaynatın. Kremayı ve mantarları ilave edin ve 5 dakika pişirin. Başka bir tencerede 30 g tereyağı eritin, soğanları yağın içinde çevirin ve ıspanağı atın, biber ve hintcevizi serpin. Mantarlı sosu ateşten alın, kalan tereyağını küçük parçalar halinde içine atın, sosu çok fazla karıştırmayın.
Sosu tuzlayıp biberleyin, ıspanağı ısıtılmış tabaklara bölün, balıkları üzerine dizin, son olarak sos dökün. Pilav ile sofraya getirin.

© lezzetler.com tarif no:18505 • adı:ISPANAKLI BALIK FİLETOSU • gönderen:özgülarıca • indirme tarihi:21.04.2025 - 17:36