



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ISPANAKLI MEZGİT

2 orba kaşığı mısırözü yağı  
2 adet sođan  
2 diř sarmısak  
Pulbiber  
Karabiber  
1 adet mezgıt  
300 gr. ispanak  
1 ay bardađı rendelenmiř kařar peyniri  
Beřamel sos için:  
1 su bardağı sıt  
1 adet yumurtanın sarısı  
1 orba kaşığı un

Mısırözü yağını bir tavaya alalım. Yemeklik doğradığımız soğan ve sarmısağı kavuralım.  
Pulbiber ve karabiberi katalım.  
Mezgiti ayıklayalım.  
Filetosunu çıkardıktan sonra, soğanlarla 1-2 dakika çevirelim.  
Fırına dayanıklı bir kabin içine alalım.  
İnce kıyılmış ispanağı ilave edelim.  
Bařka bir kapta sıt ve yumurta sarısını çırpalım.  
Unu ilave ederek çırpmaya devam edelim.  
Sostan 2 orba kaşığı ispanağın içine katıp 1-2 dakika kavuralım.  
Bu karışımı balığın üzerine boşaltalım.  
Kalan beřamel sosu ispanađın üzerine dökelim.  
En üste de kařar peynirini serpelim.  
175 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirelim.