



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPATAN OTLU TURNA

400 gram turna filetosu
100 gram tereyağı
200 gram ispatan otu
Yarım limon
Toz hardal
Tuz
Karabiber
Un

Ispatan otunu yıkadıktan sonra fazla kurulamadan tavaya aktarıp 1 çorba kaşığı tereyağı ile 2 dakika pişirin. Ispatanı fazla pişip renginin gitmemesine dikkat edin. 4 çorba kaşığı tereyağı, yarım limon suyu, 1 çay kaşığı toz hardal, bir tutam tuz ve karabiberi karıştırarak sosu hazırlayın. Balığı 1 cm genişliğinde şeritler halinde kesip una buladıktan sonra tavada ısıtılmış tereyağı ile soteleyin. Piştikten sonra yağlı pişirme kağıdı üzerinde süzün ve bir tutam tuz ile tatlandırın. Hazırladığınız ispatanlı sos ile servis yapın.

