



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÂĞITTA DİL BALIĞI

4 dil balığı filetosu (her biri yaklaşık 125 g)
2 küçük kabak (ince doğranmış)
3 iri mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, ince dilimlenmiş)
1/2 tatlı kaşığı kekik
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı (küçük parçalar halinde kesilmiş)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Önce fırınınızı 220 °C'a ısıtın. Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra, her filetoyu uzunlamasına ve verevine (biri kalın, biri ince 2 parça elde edecek biçimde) 2'ye kesin. 30 x 45 cm boyutlarında 4 parça yağlı kâğıt (ya da alüminyum folyo) kesin. Her parçayı uzunlamasına ortadan katlayıp, yarım kalp biçiminde kestikten sonra, katlanmış parçaları açarak, kalp biçimi kâğıt parçalarını biraz tereyağıyla hafifçe yağlayın. Her kalp biçimi kâğıdın yarısına, kabak parçalarının 1 /4'ünü döşeyip, üstlerine birer kalın fileto dilimi, birer kat mantar, birer ince fileto dilimi, en üste de birer kat kabak parçası yerleştirin. Üstlerine kekik, tereyağı parçaları, tuz ve karabiberi serpiştirin. Kalp biçimi kâğıtların boş yarılarını, dolu yarılarının üstüne katlayıp, uçlarını kıvrarak, paketlerin açılmamasını sağlayın. Kalp biçimi paketleri birfırın tepsisine yerleştirip, fırında 10 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, 4 düz tabağa Ver paket yerleştirerek, servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, dilbalığı yerine pisibalığı kullanılabilir.