



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÂĞITTA DİL BALIĞI FİLETOSU

1/2 yağlı kâğıt, 45x70 santim
2 adet orta boy domates
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 adet defne yaprağı
16 adet dil balığı filetosu
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/2 bardak balık suyu
1 tatlı kaşığı ince kıyılmış soğan
4 çorba kaşığı ince dilimlenmiş mantar
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Kâğıdın yarısını boyuna, diğer yarısının üzerine kapatıp fazla küçültmeden kalp biçimi kesiniz ve içini tamamen yağlayıp muhafaza ediniz.
- 2) Domateslerin kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkararak ince ince kıyınız.
- 3) Küçük bir tencereyi ateşe koyup kızdırınız. Sonra tereyağını ve balıkları koyup soğanı serpiniz. Balıkları 1 dakika altüst ediniz
- 4) Sonra mantarı ve defne yaprağını, tuzunu ve domatesini ve balık suyunu ilâve edip ağzını kapatınız ve ağır ateşte 8 dakika pişirip balıkları başka bir kaba kırmadan çıkarınız.
- 5) Balığın kalan suyu 1 bardak olmalıdır. Fazla ise, biraz kaynatıp çektiniz ve ateşten alınız.
- 6) Tereyağını ve maydanozunu ilâve edip bir kere karıştırınız.
- 7) 16 parça dil filetosunun üstünü altına getirerek birbirinin üzerine katlayınız, katladığınız kısmı altına getirmek kaydıyla kâğıtlara sararak pişiriniz.