



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN BALIĞI AMANDİN (FRANSA)

TURBOT AUX AMANDES

4 kişi için MALZEME :

8 dilim kalkan balığı (125 gr. tanesi)

Tuz, bir çimdik karabiber

6 çorba kaşığı süt

3 kahve fincanı rafine yağı

2 çorba kaşığı tereyağı

1 avuç kabuklu badem (100 gr.)

1 çay fincanı un

YAPILIŞI :

Bademleri kaynar suda bir dakika haşlayıp hemen süzgece dökünüz ve kabuklarını soyup boyuna ince olarak dilimleyiniz

Küçük bir kapla orta ateşli fırına koyup kontrol ederek yakmadan zaman zaman karıştırıp sarı olarak kızartınız Fırın yoksa bademleri az yağda tavada kızartıp süzgece boşaltıp yağın süzdürün, balıkları bir kaba koyup süt, tuz, biber ilâve ederek karıştırınız, sonra alt üst una bulayınız

Bir tavaya yağı koyup kızdırıp kalkanları yanyana tavaya yatırınız

Dörder dakika alt üst kızartıp bir servis tabağına çıkarınız

Bir tavada tereyağını kızdırıp bademi ilâve ediniz

Bir dakika sote yapınız, limon suyunu balıkların üzerine serpip badem ile tereyağını müsavi olarak üzerlerine döküp servis ediniz.