



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KALKAN BALIĞI MÖNİER

1.5 kilo kalkan balığı (dilimlenmiş haliyle)  
1 çorba kaşığı kapari  
1 limonun suyu  
dilimlenmiş 1 limon  
1 kahve fincanı kıyılmış maydanoz  
200 gram margarin yağı  
yeteri kadar un  
tuz ve karabiber  
1 çorba kaşığı hardal  
1 çorba kaşığı domates salçası

Dilimlendikten sonra birbuçuk kilo gelecek kalkan balığı dilimlerini bol suda yıkadıktan sonra suyunu iyice süzmeli. Margarin yağını bir tavada hafifçe kızdırmalı. Balık dilimlerini bir bezle kuruladıktan sonra bunlara tuzunu ve karabiberini serpip her dilimi una bular bulamaz hemen tavaya koymalı. Balık dilimlerinin her iki yanı da nar gibi kızarıncaya bunları yağdan süzerek almalı ve pyrex bir kayık tabağa yanyana yerleştirmeli. Tavada kalan margarin yağına yarım kaşık unu serpiştirerek dökmeli ve tahta kaşıkla karıştırarak kavurmalı. Unun rengi değişmeye başlayınca buna doğranmış kapariyi boşaltmalı. Bir-iki defa karıştırarak kavurmalı sonra sulandırılmış domates salçasını hemen arkasından yine sulandırılmış hardalı katmalı. Birkaç defa karıştırarak karışımı birbirine iyice yedirmeli. Sonra limon suyunu döküp karıştırmalı. Bir dakika kadar kaynattıktan sonra salçayı balık dilimlerinin üzerine gezdirerek dökmeli. Limon dilimlerini de sağa sola serpiştirdikten sonra pyrex kayık tabağı kuvvetli bir fırına koymalı ve beş dakika orada tutmalı. Su süre sonunda kayık tabağı fırından çıkarmalı, maydanozu balık dilimlerinin üzerlerine serpiştirdikten sonra kabı sofraya götürmeli ve sıcak sıcak servis yapmalı.