



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALKAN GRATİNE

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

1 kiloluk bir kalkan,
300 gram mantar
50 gram sadeyağ,
1/2 kilo olgun domates,
1 demet maydanoz,
1 limon,
1/2 çorba kaşığı un,
yeteri kadar tuz, karabiber,
1 çorba kaşığı kurutulmuş ekmek tozu.

Yapımı: Kalkanın dışını, içini iyice temizleyip bol akarsuda yıkamalı. Domatesleri süzgeçten geçirmeli. Mantarları temizleyip üzerlerindeki zarları çıkarmalı ve limonlu soğuk suyun içinde tutarak ince dilimlere kesmeli.

Maydanozu ince ince kıymalı.

Ateşe dayanan cam bir kabın (pyrex) içinde 30 gram sadeyağı eritmeli. Mantarları süzüp yağa atmalı. Tuzlayıp biberledikten sonra bir süre pişirmeli.

Mantarlar iyice pişmeden balığı kaba oturtmalı. Bunu da tuzlayıp biberlemeli ve iki yanını çevirerek pişirmeli.

Balık pişince kaptan çıkarmalı. Kapta kalan mantarların üzerine unu serpmeli. Hemen arkasından tahta bir kaşıkla karıştırmalı. Bir dakika sonra süzölmüş domates suyunu katmalı. Maydanozun yarısını üzerlerine serpmeli ve salçayı koyulaşmaya kadar pişirmeli. Salça iyice koyulaşmadan balığı yine salçanın üzerine oturtmalı.

Salça koyulaşınca balığın üzerine kalan yağ bulamalı ve bunun üzerine kurutulmuş ekmek tozunu serpmeli.

Kabı sıcak bir fırına koyarak balığı gratine etmeli. Kalkanın üzeri kızarıncaya kabı fırından çıkarmalı. Kalan maydanozu yemeğin üzerine serpiştirdikten sonra servis yapmalı.