



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KÖRİLİ MEZGİT

10 adet ufak mezgıt balığı
6 adet iri boy mantar
1 adet küçük boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı sıvıyağı
1 çay kaşığı köri
6 yemek kaşığı hazır çiğ krema
Tuz
Karabiber
Garnitür için:
1 bardak kıyılmış lahanana
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
Maydanoz
Tuz

Balıkların orta kemiklerini ve derilerini çıkarın. Kılçıksız, beyaz balık parçaları elde edin. Mantarları yıkayıp, ince ince doğrayın. Soğan ile yağda soteleyin. Balıkları içine düzgün bir şekilde yerleştirin. 6 yemek kaşığı kremaya 6 yemek kaşığı su ekleyin. Köri ile karıştırın. Balıkların üzerine gezdirin. Tuzunu kontrol edip, pişirin. Havucu rendeleyin. Lahanaları ince ince kıyın. Tavanın kapağını kapatarak, sıvı yağda sote edin. Balıkla birlikte servis yapın.

