



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMALI MEZGİT

1 kg mezit balığı filetosu (derisi soyulmuş)
60 gr (4 çorba kaşığı) + 2 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
60 gr (1/2 su bardağı) un
250 gr (1 su bardağı) krema
1 çorba kaşığı kırmızıbiber

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (200 °C) getirip,ısıtınız. Büyük ve yayvan bir kabı 2 katlı kaşığı yağla yağlayıp bir kenara bırakınız.

Balık filetolarının her iki yanlarını tuz ve biberleyip, una bulayınız.

Büyük boy bir tavada, kalan 4 çorba kaşığı yağı orta ateşte eritip balıkların her 2 yanlarını 4-5 dakika nar gibi olana kadar kızartınız. Kremayı katıp devamlı karıştırarak 2 dakika pişiriniz.

Tavayı ateşten alıp, balık-krema karışımını yağladığınız kaba yavaşça aktarıp üstüne kırmızıbiberi serperek kabı fırına veriniz. Balığı 20-30 dakika, çatal kolayca batana kadar pişiriniz. Kabı fırından çıkarıp, kremalı mezit yemeğinizi servis ediniz.

Not: Kolay hazırlanan bir yemek olan kremalı meziti, haşlanmış taze patates ve bezelye ile servis edebilirsiniz.