



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LABADA SOSLU SAZAN

1 kase Un
Tuz
Karabiber
5 orba kaşığı margarin
1 ay kaşığı Toz hardal
yarım limon suyu
400 gram sazan filetosu
200 gram labada otu
100 gram sote için margarin

Labada otunu yıkadıktan sonra fazla kurulamadan tavaya aktarıp 2 çorba kaşığı margarin ile 2 dakika pişirin. Labada otunu fazla pişip renginin gitmemesine dikkat edin. 3 çorba kaşığı margarin, yarım limon suyu, 1 çay kaşığı toz hardal, yeterince tuz ve karabiberi karıştırarak sosu hazırlayın.

Balığı 1 cm genişliğinde şeritler halinde kesip una buladıktan sonra tavada ısıtılmış margarin ile soteleyin. Piřtikten sonra yağlı pişirme kağıdı üzerinde süzün ve bir tutam tuz ile tatlandırın. Hazırladığınız labada otlu sos ile servis yapın.
