



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

LEVREK FİLETOSU BONFAM (FRANSA)

FILET DE BAR BONNE FEMME

4 kişi için MALZEME :

- 4 adet levrek filetosu (125 gr. tanesi)
- 1 su bardağı dilimlenmiş mantar
- 1 kahve fincanı mantar suyu yoksa kullanma
- 1 çay kaşığı soğan, ince kıyılmış
- 1/2 tatlı kaşığı margarin
- Tuz, bir çimdik karabiber
- 1 çay fincanı balık suyu yoksa konsome, yoksa su
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çay kaşığı un
- 1 yumurtanın sarısı
- 4 çorba kaşığı krema
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

YAPILIŞI :

- Küçük bir tencerenin dibini margarin ile yağlayıp soğanı serpiniz
- Üzerine balıkları ve mantarı, tuz, biber, mantar suyu ve balık suyunu ilâve edip kapağını kapatınız
- Gayet ağır ateşte on dakika pişirip ateşten alınız
- Balıkları bir kevgir veya bir paletle bir güvece veya bir graten tabağına çıkarınız
- Üzerine mantarları koyup maydanozu serpiniz
- Tereyağı ile unu karıştırıp balığın suyuna ilâve ediniz
- Karıştırarak üç dört dakika orta ateşte kaynatıp ateşten alınız
- Krema ve yumurta sarısını ilâve edip iyice karıştırınız ve balığın üzerine döküp salamandrada yoksa ortadan hızlı fırında üzeri renk alıncaya kadar üç beş dakika kızartıp servis ediniz.