



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MANTARLI ALABALIK

500 gr alabalık flatosu (temizlenmiş, ayıklanmış, ykanmış)  
1 limonun suyu  
90 gr (3/4 su bardağı) un (1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı biberle karıştırılmış)  
60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağ  
1 orta boy soğan (ince doğranmış)  
250 gr mantar (silinip, ince dilimlenmiş)  
1/2 su bardağı su  
125 gr (1/2 su bardağı) krema  
1 çay kaşığı tuz  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış).

Alabalık flatolarını orta boy bir kaseye koyup, üstlerine limon suyunu dökerek, bir kenarda 5 dakika bekletiniz. Tuz ve biberle karıştırılmış unu bir tabağa koyup, balıkları teker teker una buladıktan sonra, fazla unlarını silkeleyiniz. Büyük bir tavada yağı orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca soğanı ekleyip, arasıra karıştırarak 5-6 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar kızartınız. Mantarları ekleyip, 3 dakika kızartınız. Delikli kepçeyle soğan ve mantarları bir tabağa çıkarıp, sıcak kalmalarını sağlayınız. Tarakları tavaya koyup, sık sık karıştırarak 5 dakika, her tarafları pembeleşinceye kadar kızartınız. Suyu üstlerine döküp, kaynatınız. (Arada tavanın dibini kazıyınız.) Kaynayınca ateşi iyice kısıp, balıkları ağır ateşte 6-7 dakika, suyu biraz koyulaşmaya kadar pişiriniz. Soğan ve mantarları yeniden tavaya koyup krema, tuz ve biberi ekledikten sonra 2 dakika daha, krema iyice ısınmaya kadar pişiriniz. Tavayı ateşten alıp, maydanozu serpiniz. Balıkları sosuyla birlikte, ısıtılmış bir servis tabağına aktarın, servis ediniz.