



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI DİL BALIĞI FILETOSU

- 12 adet iri dil filetosu
- 2 tatlı kaşığı tereyağı
- 12 çorba kaşığı ince dilimlenmiş mantar
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 2 kahve fincanı balık suyu
- 2 kahve fincanı krema
- 2 kahve fincanı sirke
- 1/2 tatlı kaşığı un
- 1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Dil filetolarının iki ucunu birbirlerinin üzerlerine kıvrınız. Bir güvecin veya ateşe dayanıklı kabın dibini 1 kaşık yağ ile yağlayıp kıvrık yerlerini alta getirerek balıkları diziniz.
 - 2) Sonra tuzunu, balık suyunu, kremasını, sirkesini ve mantarını ilâve edip ağzı sıkıca kapalı olarak 10-12 dakika pişiriniz.
 - 3) Balıkları eğerek suyunu küçük bir tencereye tamamen süzdürünüz.
 - 4) Kalan 1 tatlı kaşığı yağ ile unu karıştırıp balık suyunun içine yediriniz.
 - 5) 1 dakika kaynatıp maydanozunu ilâve ederek balıkların üzerine sosu döküp hemen servis yapınız.
-