



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI DİL BALIĞI GRATEN

### Malzemeler:

12 adet dil balığı filetosu  
1 kutu mantar konservesi  
1 demet maydanoz  
1 baş kereviz  
1 adet soğan  
2 adet havuç  
1 su bardağı sirke  
Karabiber

### Yapılışı:

Bir tencere suya, balıkların baş ve kemiklerini, maydanoz, kereviz, soğan, karabiber ve havuç koyup, ateşe oturtun. Balık filetolarını 10 dk. kadar pişirin. Elde ettiğiniz balık suyunu tel süzgeçten geçirin. Bundan 5 su bardağı alıp margarin ve un ile bir beşamel salçası yapın. Fırına vereceğiniz tepsiyi yağlayın, içine balık filetolarını dizin, üstüne mantarları koyun, arzu ederseniz filetoların iki ucunu birleştirip bir dolma şekline getirebilirsiniz. Üzerine beşamel sos döküp fırında pişirin.

---