



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI İSPANAKLI DİL BALIĞI

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Yarım kg dilbalığı
3 tatlı kaşığı tereyağı
2 adet domates (kabukları soyulup doğranmış)
1 kg ıspanak
1 adet soğan (doğranmış)
10-12adetmantar(doğranmış)
Tuz
Karabiber

Balıklar fileto edilir, zeytinyağında kızartıldıktan sonra bir fırın tepsisine alınır.

2 tatlı kaşığı tereyağında soğanlar pembeleşene kadar kavrulur, bunlar şeffaflaştığında önce mantarlar sonra ıspanaklar eklenip pişirilir.

Yağlanmışfırın tepsisine balıklar, üzerine ıspanaklı karışım konulur, domates ile 1 tatlı kaşığı tereyağı konulur ve önceden ısıtılmış 180-200 °C fırında pişirilir.

