



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI MEZGİT

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı
2 mezit balığı (derileri soyulup, filetoları çıkarılmış)
300 gr (1+1/2 su bardağı) balık suyu
1 tatlı kaşığı limon suyu
125 gr küçük mantar (silinip, temizlenmiş)
2 orba kaşığı un
1 ay kaşığı tuz
1 kahve kaşığı karabiber
60 gr (1/4 su bardağı) krema

nce) fırınınızı orta sıcaklığa (180 C) getirip, ısıtınız.

Büyük ve yayvan bir güveci, 1 tatlı kaşığı yağla yağlayıp, balık filetolarını yayınız. stlerine balık suyunu döküp fırında 15 dakika pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp, filetoları, ısıtılmış dayanıklı bir cam servis tabağına aktararak bir kenarda sıcak tutunuz. Tepside kalan sosu bir kaseye boşaltıp, bir kenara bırakınız.

Izgaranızı iyice kızdırınız. Küçük bir tencerede kalan yağı orta ateşte eritip, limon suyu ve mantarları katarak 6 dakika sürekli karıştırarak pişirerek tencereyi ateşten indiriniz. Delikli bir kepçeyle mantarları tencereden çıkarıp balık filetolarının etrafına döşeyerek sıcak tutunuz.

Unu tahta bir kaşıkla tencerede kalan sosa katıp prtksz bulamaç haline getiriniz. Yavaş yavaş kaseye ayırdığınız pişme sosunu tuz ve biberi sürekli karıştırarak ekleyiniz. Kremayı katıp tencereyi ateşe oturtunuz.

Sosu sürekli karıştırarak, 2-3 dakika, koyu ve prtksz olana kadar pişiriniz.

Sosu, balık filetosunun üstüne döküp cam servis tabağını ızgaraya sokarak, üstü nar gibi olana kadar pişiriniz. Servis tabağını ızgaradan çıkarıp servis ediniz.