



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI SİNARİT BUĞULAMA

6 orba kaşığı piyaz doğranmış mantar
1 kahve fincanı sirke
2 adet defne yaprağı
1 kahve fincanı balık suyu
4 adet sinarit filetosu (150'şer gramlık)
4 orba kaşığı krema
1 tatlı kaşığı tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 bağ kıyılmış maydanoz

- 1) Ateşe dayanıklı bir cam kap güvecin iini hafif yağlayıp balıkları yerleştiriniz. Üzerlerine yarımşar defne yaprağı, onun da üzerine mantarı ilâve ediniz.
- 2) Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaşık kremasını koyup ağızını sıkıca kapatarak ağır ateşte 12 dakika pişiriniz.
- 3) Bir palet ile kırmadan balıkları başka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çektirip, ateşten alınız.
- 4) Tereyağını ve maydanozu karıştırarak yedirip hemen balıkların üzerine döküp servis yapınız.