



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TRANÇA BUĞULAMA

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

Ateş e dayanıklı bir cam kap güvecin içini hafif yağlayıp balıkları yerleşt iiriniz. Üzerlerine yarımş ar defne yaprağı, onun da üzerine mantarı ilâve ediniz. Tuzunu, sirke ve balık suyunu ve her balığın üzerine 1'er kaş ık kremasını koyup ağız nı sıkıca kapatarak ağır ateş te 12 dakika piş iriniz. Bir palet ile kırmadan balıkları baş ka bir kaba alınız. Balığın sosu yarım bardak olmalıdır. Fazla ise kaynatıp çek tirip, ateş ten alınız. Tereyaę ını ve maydanozu karış tirarak yedirip hemen balıkların üzerine dök üp servis yapınız.