



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MAYDANOZLU BALIK FİLETO

MALZEMELER

6 dilim tost ekmeđi
4 adet beyaz etli balık filetosu
1 demet maydanoz
Tuz, karabiber
1 kg. patates
450 gr. ıspanak
75 gr. tereyađı
1 adet soğan
Limon sosu için:
225 gr. tereyađı
1 limonun suyu
1 ay bardađı et suyu

YAPILIŞ TARİFİ

Patatesleri haşlayıp püre haline getirin. Ispanağı kaynar suda 2 dakika haşlayıp, süzün.

Tereyağını eritin, ince kıyılmış soğanı ekleyip hafif kavurun.

Tost ekmeklerini ufaladıktan sonra soğana ekleyip karıştırın, ince kıyılmış maydanozu ekleyin, 1 dakika pişirip ocağı kapatın.

Balık filetolarını fırın tepsisine koyun, üzerlerini hazırladığınız maydanozlu karışımla kaplayın.

180 derece fırında 15 dakika pişirin. Üzerinin kızarması için 5 dakika fırın ızgarasında tutun.

Patates püresinin üzerini ıspanakla kaplayın. Üstüne balığı yerleştirin.

Sosu için, tereyağını eritin. Limon suyu, et suyu ve tuz ekleyin.

Karıştırarak ısıtın, kaynamadan ateşten alın. Sosu balığın etrafına yayın.