



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEYANELİ ROKALI BALIK

### Malzemesi:

- 2 parça beyaz etli balık (fileto levrek, sudak veya dilim lagos)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5-6 adet tane karabiber
- 2 adet defne yaprağı
- 2 kahve kaşığı tuz

### Meyane Malzemesi:

- 1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 kahve kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1 demet roka
- 1 kahve kaşığı tuz

Fırınınızı 250° ısıtınız. Fileto veya dilim balık etlerini 40x40 cm boyutunda alüminyum folyonun ortasına koyunuz. Üzerine zeytinyağı gezdirip, defne yapraklarını, tuzu ve tane karabiberleri serpiştiriniz. Hava almayacak şekilde paket yapıp fırın kabına yerleştiriniz. Fırında yaklaşık 10 dakika pişiriniz (balıklara kolayca bıçak saplayıncaya kadar). Balıklar pişerken meyaneyi hazırlayınız. Tavaya unu koyup orta ateşte un hafif sararıncaya kadar karıştırarak kavurunuz. Tereyağını ilâve ediniz. Macun kıvamına gelen karışıma limon suyunu, limon kabuğu rendesini, tuzu ve irice doğranmış 5-6 adet roka yaprağını koyup karıştırınız.

Servis: Fırında pişen balıkları alüminyum folyodan çıkartıp sıcak sıcak servis tabağına koyunuz. Üzerine sıcak meyaneyi gezdiriniz. Tabağı kalan roka yaprakları ile süsleyip servis yapınız. Yanında haşlanmış ve yeşilliklerle sote edilmiş patates iyi gider.

Not: Meyaneyi haşlanmış balıkların üzerinde de gezdirebilirsiniz.