



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEZGİT GRATİNE

4 mezgıt filetosu (kalın kesilmiş)  
30 gr (2 çorba kaşığı) tereyağı (eritilmiş)  
1 küçük sođan (rendelenmiş)  
125 gr gravyer yada kaşar peyniri (rendelenmiş)  
1 tatlı kaşığı hardal  
2 orba kaşığı ketçap  
1 ay kaşığı tuz  
1 kahve kaşığı karabiber  
kahve kaşığının ucuyla pul kırmızı biber

Önce ızgaranızı kızdırınız. Balık filetolarını fırça ile yağlayıp ızgaraya yerleştiriniz ve her iki yüzünü de 5-6'şar dakika, çatalla dokunulduğunda etler kolayca dağılana kadar, kızartınız.

Bu arada, küçük bir kâsede soğan, peynir, hardal, ketçap, tuz, karabiber ve pul kırmızı biberi tahta bir kaşıkla karıştıranız.

Filetoları ızgaradan alıp, hazırladığımız peynirli sostan hepsinin üstüne yayınız. Tekrar ızgaraya koyup 3-5 dakika daha kızartınız. Bir kayık tabağa yerleştirip süsledikten sonra, hemen servis ediniz.

---