



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MİLFÖYDE ORFOZ

500 gram milföy hamuru
12 adet orfoz filetosu
100 gram havuç
1 adet kereviz sapı
60 gram biber
1 adet kuru soğan
100 gram file kaju
8 gram tozşeker
3 yemek kaşığı margarin
1 tutam Taze kekik
Tuz
1 tutam Maydanoz
Tane karabiber

Soğanı dilimleyip kereviz sapı, havuç ve biberi jülyen kesin. Kapaklı bir tavadaki 3 yemek kaşığı yağda sebzeleri soteleyin. Parçalara ayırdığınız balıkları da ekleyip 10-12 dakika pembeleşinceye kadar soteledikten sonra isteğe göre tane karabiber, 8 gram tozşeker, tuz, doğranmış maydanoz ve taze kekik ilave edin. 5 dakika daha pişirdikten sonra ocağın altını kapatın.

5 mm kalınlığında açtığınız milföy hamuruna fırçayla su sürüp üzerine file kaju serptikten sonra hamuru merdaneyle düzleştirin ve 5 cm'lik 30 kareye ayırın. Kareleri fırın kağıdıyla kaplı ısıya dayanıklı bir kaba yerleştirip başka bir kağıtla üzerini kapatın. Kaju kıtırların pişerken kabarmaması için üzerine kap yerleştirin. (Kıtırların ölçülerinde, fırınlanabilen bir kap olabilir.) Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Dusky grouper kajulu kıtırla servis yapın.

