



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MİLFÖYLDE BALIK

15 Gr Sana Klasik
1 Adet yumurta
3 Su Bardağı süt
2 Yemek Kaşığı un
4 Adet mezgıt fileto
4 Adet kare milfoy
3 Adet defne yapragı

Mezgıt filetoları küp küp kesin. Bir tencereye 2 su bardağı sütü alın ve balık etlerini ilave edin. Defne yapraklarını ekleyip, balık etleri yumuşayınca kadar pişirin. Küçük bir tavada margarin eritip, 2 kaşık unu kavurun. Kalan 1 bardak sütü de ilave ederek koyulaşınca kadar karıştırıp, pişirin. Pişince balık etlerine ilave edin ve tuz ile karabiberini ekleyip, karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın. Kare milföyleri düz zemine alıp balık etlerinden ortalarına paylaşırın. Yumurtanın sarısını akından ayırıp, akını milföylerin kenarlarına sürün ve bohça şeklinde kapatın. Fırın tepsisine dizip, çırpılmış yumurta sarısını üzerlerine sürün. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 25 dakika pişirip, sıcak olarak servis yapın.