



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MORNEY SOSLU DİL BALIĞI

750 gr - 1 kg dilbalığı filetosu (kılçıkları temizlenmiş)

1+1/2 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 su bardağı balık suyu

1 kg ıspanak

60 gr (4 çorba kaşığı) tereyağı

Morney sosu:

2+1/2 su bardağı sıcak Beşamel sos

60 gr (1/2 su bardağı) rendelenmiş kaşar peyniri

60 gr (1/2 su bardağı) rendelenmiş gravyer peyniri

1 çay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

Önce fırınınızı orta sıcaklığa (180 °C) getirip ısıtınız.

Balık filetolarını orta boy bir kaba yerleştirip üstüne tuzun ve biberin yarısını serpiniz. Kaynatılmış balık suyunu filetoların üstüne dökünüz. Alüminyum bir kağıtla kabın üstünü kapatıp fırına yerleştirerek 8-12 dakika pişiriniz. Yıkayıp temizlenmiş ama kurulanmamış ıspanakları bir tencereye yerleştirerek su eklemeyen hafif ateşte 6 dakika, ıspanaklar yumuşayınca kadar pişiriniz.

ıspanakları, sularını bir kevgirden iyice süzüp elinizle de sıktıktan ve yeterince soğuttuktan sonra, bir tahta üstüne yerleştirerek kıyınız.

Aynı tencerede tereyağı hafif ateşte eritip doğranmış ıspanakları, kalan tuzu ve biberi ekleyerek iyice karıştırınız.

Geniş bir fırın tepsisine sıcak ıspanakları yerleştirip fırından balıkları çıkararak sıcak ıspanakların üstüne yan yana diziniz. Tepsinin üstünü alüminyum kağıtla kapatınız; fırının sıcaklığını düşürüp (130 °C) tepsiyi soğumaması için fırının en alt katında bekletiniz.

Önce ızgaranızı iyice ısıtınız. Orta boy bir tencereye sıcak beşamel sosu, kaşar peyniri, gravyer peyniri, tuzu ve biberi koyup hafif ateşte karıştırarak 3 - 4 dakika, kaynayanaya kadar ısıtınız.

Fırından tepsiyi çıkarıp üstünde alüminyum kağıdı alarak hazırladığınız morney sosu, balık filetolarının üstüne dökünüz.

Tepsiyi fırın ızgarasının altına sürüp 2 - 3 dakika daha pişirdikten sonra servis ediniz.