



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI PİSİ BALIĞI

400 gram pisibalığı filetosu
6 yemek kaşığı margarin
200 gram pancar yaprađı
Yarım limon
1 ay kaşığı Toz hardal
1 kase Un
Tuz
Karabiber

Pancarı yıkadıktan sonra fazla kurulamadan tavaya aktarıp 1 çorba kaşığı sana yağı ile 2 dakika pişirin. Pancarı fazla pişip renginin gitmemesine dikkat edin. 4 çorba kaşığı yağı, yarım limon suyu, 1 çay kaşığı toz hardal, bir tutam tuz ve karabiberi karıştırarak sosu hazırlayın. Balığı 1 cm genişliğinde şeritler halinde kesip una buladıktan sonra tavada ısıtılmış yağ ile soteleyin. Piştikten sonra yağlı pişirme kağıdı üzerinde süzün ve bir tutam tuz ile tatlandırın. Hazırladığınız pancarlı sos ile servis yapın.

