



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PAZILI BALIK

MALZEMELER

2 kg beyaz etli balık, fileto (levrek, mezgit, kırlangıç vs.)

1 adet defne yaprağı

1 demet maydanoz

1 demet pazı

beşamel sos (balık suyu ile) malzemesi :

1 avuç kaşar peyniri rendesi

1 çorba kaşığı margarin

2 su bardağı balık suyu

1 çorba kaşığı süt

1 çorba kaşığı un

HAZIRLANIŞI

Balıkları, bir demet maydanoz, bir defne yaprağı ve tuz kattığınız suda haşlayın. Suya bir kahve kaşığı karbonat atın, pazıları dirice haşlayıp, süzün. Malzemeyi hazırladıktan sonra, iki adet pazı yaprağını çarpaz koyun, ortaya bir dilim balık, gelecek şekilde, bohçalayın. Bu işlemi tamamladıktan sonra, payreks bir kabı yağlayın, bohçaları içine düzgün olarak dizin.

Diğer yanda balık suyu, bir miktar süt ve bir avuç kaşar peyniriyle, sulu bir beşamel sos yapın ve bu sosu bohçalann üzerine dökün. Her bohçanın üzerine bir dilim cheddar peyniri koyun ve kızgın fırında biraz pişirip, servis yapın.

Beşamel sos (balık suyu ile) :

Bir tencerede bir kaşık yağ eritin, içinde un pembeleşinceye dek, kaşıtararak kavurun. Buna iki bardak balık suyunu, azar azar ve devamlı kaşıtararak ilave edin. Bir çorba kaşığı süt ve kaşar peyniri koyup, sulu muhallebi kıvamına gelene dek karıştırıp, pişirin.