



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PESTOLU BALIK

4-5 adet filetosu çıkarılmış herhangi bir taze balık

Sos için:

1 demet taze fesleğen

1 su bardağı zeytinyağı

Yarım su bardağı badem içi veya ceviz içi

4-5 diş sarımsak

1 su bardağı hazır çiğ krema

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

Balık filetoları hafifçe yağladığınız fırın kabına yan yana dizin. Balıkların üzerine hazırladığınız pesto sosunu kaşıkla düzgünce yayın. Fırın kabınızın üzerini alüminyum folyoyla örtün. (Kapaklı fırın kabınız varsa onu kullanabilirsiniz.) Fırını 175 dereceye ayarlayıp, balıklarınızı 20-25 dakika kadar pişirip alın.

Sos için ayıklanıp, yıkanmış taze fesleğeni, zeytinyağını bir mutfak robotunun içine koyun. Üzerine bütün sarımsakları, ceviz veya badem içlerini, krema, tuz ve karabiberi de ekleyip, 2-3 dakika kadar çekin. Bütün malzemeler iyice ezilip püre olacak ve boza kıvamında bir sos elde edin.

