



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİSİ BALIĞI SARMASI

12 adet iri dil filetosu
2 adet dolmalık biber
1 kahve fincanı rafine yağı
250 gram temizlenmiş pisi balığı filetosu
2 bağ ince kıyılmış maydanoz
1/2 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı ince kırılmış buz
1 adet yumurtanın beyazı
2 kahve fincanı un
1 limon (4'e yarılmış)

- 1) Pisi balığı filetolarını teker teker üzerlerine pirzola demiri ile hafif hafif vurarak yassılatınız.
- 2) Dolmalık biberleri bir kere kızgın yağa atıp kabuklarını soyunuz. Çekirdeklerini ve sapını çıkarıp atınız.
- 3) Bir et kütüğünün veya büyük bir tahtanın üzerine 250 gram balık etini, biberi, maydanozu ve tuzu koyup bir ağaç tokmak ile zaman zaman 3 kaşık buz da ilâve ederek bir hamur gibi oluncaya kadar 4-5 dakika dövünüz ve sonra yumurta beyazını ilâve edip iyice karıştırınız. Ve 12 eşit parçaya bölünüz.
- 4) Pisi balıklarını teker teker alıp, üst kısmına boydan boya dövülmüş harcı ekmeğe tereyağı sürer gibi sıvayıp, kuyruğundan başlayarak sigara sarar gibi fazla sıkmadan boyuna filetoyu sarınız. Açılmaması için bittiği başın alt ve üst kısmından kürdan saplayınız.
- 5) Diğerlerini aynı şekilde hazırlayıp alt ve üstlerini hafif unladıktan sonra, az yağa bulayıp 5'er dakika ızgarada alt ve üstlerini pişirip, yanında limonla servis yapınız.