



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİSİ FİLETOSU

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):
Her biri 300 gram gelecek 4 pisi balığı,
30 gram margarin yağı,
9 çorba kaşığı zeytinyağı,
1 baş soğan,
1 sap kereviz,
1 havuç,
1 limon,
yeteri kadar un,
tuz ve karabiber.

Yapımı : Pisi balığının içini temizledikten sonra derisini yüzmeli ve her balıktan dörder fileto çıkarmalı. Havucun üstünü kazımalı küçük parçalara doğramalı. Kerevizin yapraklarını temizleyip yıkamalı ve küçük parçalara doğramalı. Soğanın yarısını rendelemeli yarısını ise iri parçalara doğramalı. Yıkanmış ve kurulanmış pisi balığı filetoalarını yayvan bir çukur tabağa yerleştirmeli. Üzerlerine tuzla karabiberini serpmeli, yarım limon suyuyla beş çorba kaşığı zeytinyağını gezdirerek döktükten sonra balıkları bu marinatta dinlenmeye bırakmalı. Beri yanda doğranmış havuçları, kereviz yapraklarını ve yarım soğanı bir kuşaneye koymalı. Üzerini örtecek kadar su döküp kabı ateşe oturtmalı. Marinatta bir saat kadar dinlendirilmiş olan pisi filetoalarını marinat suyundan çıkarmalı. Her balık filetosunun bir ucuna sebze oturtmalı ve balık filetosunu bu sebzenin üstüne sararak rulo yapmalı, açılmaması için de bir kürdanla tutturmalı. Bütün balık filetoalarının sarılması sona erince bir güvece 4 çorba kaşığı zeytinyağıyla margarin yağını ve kıyılmış yarım soğanı koymalı. Yağ kızınca una bulanmış pisi filetoalarını içine atıp her yanlarını nar gibi kızartmalı. Balıklar kızarıncaya kaba 1 çorba kaşığı hardal ve biraz su dökmeli. Balıkları bu salça koyulaşincaya kadar kaynatmalı. Sonra kaptakileri servis tabağına almalı. Bunların üzerlerini artmış olan sebzelerle süsleyip servis yapmalı.