



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL SOSLU MEZGİT

4 adet mezzit fileto
½ su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
1 çorba kaşığı ince kıyılmış dereotu
tuz, karabiber
2 adet çırpılmış yumurta
1 ½ su bardağı ufalanmış mısır gevreği
3 çorba kaşığı eritilmiş tereyağ
Sos için malzemeler:
2 yemek kaşığı elma sirkesi
2 yemek kaşığı toz şeker
½ su bardağı tavuk suyu
½ su bardağı portakal suyu
1 yemek kaşığı portakal kabuğu rendesi
1 ½ yemek kaşığı silme mısır nişastası

Fırını 220 dereceye getirin.

Bir kaptaki ½ su bardağı taze sıkılmış portakal suyuna dereotunu ilave edin, tuz ve karabiber ile tatlandırıp yayvan bir kaba dökün. Balıkları karışımın içinde 15-20 dakika bekletin.

Balıkları önce Arzum Farina Mikser ile çırpılmış yumurtalara bulayın.

Mısır gevreğini iri kalacak şekilde bir tur Arzum Mio doğrayıcıdan geçirin.

Yumurtaya batırdığınız balıkları, doğrayıcıdan geçirdiğiniz mısır gevreğine bulayın. Üzerlerine erimiş tereyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika üstleri iyice kızarıncaya kadar pişirin.

Sos için :

Bir sos kabında şeker ve sirkeyi karamel kıvamına gelinceye kadar kaynatın.

Tavuk suyunu ekleyip, bir dakika Arzum Soprano el blenderıyla karıştırarak pişirin.

İçine portakal suyu ve portakal kabuğu rendesini ilave edip karıştırmaya devam edin.

Mısır nişastasını eritin. Pişirdiğiniz sosa karıştırmaya devam ederek yavaş yavaş ekleyin. Sos koyulaşınca kadar pişirin.

Fırında kızaran balıkları portakal sosu ile servis yapın.