



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI VE YOĞURTLU BALIK (FRANSA)

MALZEMELER

4 adet balık filetosu, her biri 175 gr
3 büyük portakal
1 yemek kaşığı zeytinyağı
150 gr yoğurt
Tuz ve karabiber
15 gr margarin veya tereyağı, yumuşatılmış
15 gr un

YAPILIŞ TARİFİ

İki portakalın suyunu sıkıp bir kasede zeytinyağı ve yoğurtla karıştırın. Balıkların iki tarafını da tuz ve biberle tatlandırıp fırına konacak bir kaba yerleştirin. Portakallı yoğurt karışımını balıkların üstüne döküp 1 saat buzdolabında dinlendirin. Fırını ISOC'ye ayarlayın. Balıkları sosu ile birlikte fırında 20 dakika pişirin. Balıklar pişerken, kalan portakallı keskin bir bıçakla soyun. Zarsız olarak portakal dilimlerini çıkartın. Balık pişince bir servis tabağına aktarın. Fırını 110 C'ye getirin. Balığı tabakla birlikte ılık fırına sürün. Fırın kabındaki sosu bir tavaya alın. Küçük bir kasede margarin ve unu karıştırın. Tavayı orta ateşe koyup margarin ve un karışımını tavada yumuşayınca dek karıştırın. Bir taşım kaynatın. Ağır ateşte 3-4 dakika pişirin. Maydanozu ekleyip tuz ve biberle tadını ayarlayın. Balıkların üstüne sosu döküp, portakal parçaları ile süsleyip servis yapın.