



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MERCAN TAVA

1 adet havuç
1 adet kereviz
400 gr salatalık
30 ml. sıvı yağ
500 gr mercan fileto
45 ml. limon suyu
80 gr. un
60 gr. zeytinyağı
300 ml. sebze suyu
150 ml. krema
Toz şeker
1/2 demet dereotu
Tuz
Karabiber

Kereviz ve havucu ince dilimler halinde kesin. Salatalıkları alaca soyun, uzunlamasına ikiye bölün. Bir kaşık yardımı ile çekirdeklerini çıkarıp, 1 cm. kalınlıkta dilimleyin. Yapışmaz yüzeyli tavada 30 gr. yağı kızdırın. Havuç ve kerevizi orta ateşte, 3 dakika kavurun. Salatalıkları ilave edin ve 3 dakika daha pişirin, tuzlayıp biberleyin. Sebzeleri bir kevgirle tavadan çıkarın. Balıkları doğrayın, 30 ml. limon suyu, tuz ve karabiber ile baharatlayın ve 60 gr. una bulayın. Kalan zeytinyağını tavada orta ateşte kızdırın. Balıkları 6-8 dakika kızartın, tavadan çıkarın ve kağıt havlu üzerinde süzülmeye bırakın. 20 gr. unu, kızartma yağında 1-2 dakika kavurun. Sebze suyu ve kremayı katın. 5 dakika pişirin. 15 ml. limon suyu, şeker, tuz ve karabiberle tatlandırın. Dereotunu ince doğrayın. Sebzeleri ve balıkları sosla karıştırın. Dereotu ile süsleyip servis yapın.