



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SENJAK USULÜ BALIK (FRANSA)

Levrek, kefal, mercan, sinarit gibi balıklardan

1000 gram balık
100 gram mantar
20 gram tereyağı (1 çorba kaşığı)
1 havuç
1 küçükçe soğan
1 maydanoz kökü
2 defne yaprağı
3 bardak su
Tuz

SALÇASI:

30 gram margarin (1 1/2 çorba kaşığı)
25 gram un (1/2 kahve fincanı)
250 gram süt (1 bardak)
1/2 bardak balık suyu
80 gram ayrıca tereyağı ya da 80 gram margarin (4 çorba kaşığı)
50 gram rende gravyer ya da kaşar peyniri (2 kahve fincanı)

- 1 Aşağı yukarı 1000 gram ağırlığındaki levrek balığının her iki taraflarındaki etleri balığın uzunluğuna ortalarındaki kaim kılçık hizasından keserek etleri çıkardıktan sonra, enliliklerine doğru bunları ikiye kesmeli ve iyice yıkadıktan sonra içi 1 çorba kaşığı tereyağı ile yağlanmış bir küçük tencereye yerleştirmeli, bir tarafa bırakmalıdır.
- 2 Sonra başka bir kaba 3 bardak su, 1 adet havuç, 1 küçükçe soğan, 1 maydanoz kökü, 2 defne yaprağı, 1 tatlı kaşığı tuz ile, balığın arta kalan baş, kuyruk ve kemiklerini koyarak, balık suyu yarım bardak kalıncaya kadar aşağı yukarı 1 saat kapaksız kaynatmalı ve bir bardağa süzmelidir.
- 3 Sonra balık tenceresini alarak, buna; soyulmuş, yıkanmış ve küçük doğranmış 100 gr. mantar ile bardağa süzmüş olduğumuz balık suyunu ilâve ederek kuvvetlice ateşte balıkları ancak, 15 - 20 dakika arasında haşlamalı, sonra balıkları bir delikli kepe ile tabağa alarak, bir tarafa bırakmalı ve mantarlı balık suyunu da tam yarım bardak kalıncaya kadar kaynatmalı, sonra da mantarları bir tabağa, suyunu da başka bir tabağa süzmelidir.
- 4 Bundan sonra bir küçükçe kaba bir buçuk çorba kaşığı margarin ile yarım kahve fincanı un koyarak 2 dakika kavurmalı, sonra buna önce bir bardak süt, sonra da süzmüş olduğumuz yarım bardak balık suyunu katarak, salça düğün çorbası kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar karıştırmak suretiyle pişirmeli ve ateşi azaltarak buna fındık büyüklüğünde parçalara bölünmüş 4 silme çorba kaşığı tereyağını ya da margarini azar azar katmak suretiyle yedirmeli, sonra da salçaya 1 kahve fincanı gravyer peyniri ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, karıştırdıktan sonra ateşten almalı ve bir yana koymalıdır.
- 5 Sonra pişirmiş olduğumuz balıkları alarak üstlerindeki deriyi çıkarmalı ve ufak parçalara ayırdıktan sonra bunlara haşlanmış mantarları ve hazırlamış olduğumuz salçanın yarısını katmalı ve karıştırmak suretiyle salçayı balıklara iyice buladıktan sonra bunları yayvanca bir tabağa yerleştirmeli ve tabağa yaymış olduğumuz balıkların üstlerine artan salçayı sıvadıktan sonra salçanın üstüne 1 kahve fincanı gravyer ya da kaşar peyniri serpmeli, sonra da tabağı ısıtı üstten verilmiş kızgın fırına sürerek, üstteki peynir hafifçe kızarıncaya kadar aşağı yukarı 10 - 15 dakika fırınlamalı ve servis yapmalıdır.