



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU DİLBALIĞI

MALZEMELER

4 dilbalığı filetosu
3 çorba kaşığı limon suyu
2 kereviz, 1 domates
1 büyük demet dereotu
1 çorba kaşığı margarin
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz , Karabiber
Sosu için:
150 ml et suyu
50 ml üzüm sirkesi
2 tatlı kaşığı nane

YAPILIŞ TARİFİ

Balıkları yıkayıp temizledikten sonra tuz, karabiber ve limon suyu ile tatlandırın.

Kerevizi yıkayıp kabuklarını soyun ve uzun kalın şeritler halinde doğrayın. Domatesleri kaynar sudan geçirin, soğuk suyla durulayıp kabuklarını soyun. Çekirdeklerini temizleyip etli kısmını doğrayın. Dereotunu yıkayın. Bir tutamını kenara ayırıp geri kalan kısmını doğrayın.

Sos için et suyunu sirke ve nane ile bir tencerede karıştırıp 10 dakika kapağını kapatmadan pişirin. Bu arada kerevizi margarinde kızartın. İçine bir miktar su ilave edip kerevizi 10 dakika daha pişirin. İçine doğranmış domatesleri ilave edin. Tuz, karabiber ve dereotunun yarısını ilave edip tatlandırın. Pişen kerevizi sıcak olarak muhafaza edin.

Bir tavada yağı kızdırın. Balık filetolarını 5-6 dakika kızartın.

Sosu tuz ve karabiberle tatlandırın. İçine yoğurt ve dereotunun geri kalan kısmını ilave edin ve karıştırın. Balığı sebze ve sosla birlikte servis edin.