



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU PİSİ BALIĞI FİLETOSU

- 1 tatlı kaşığı yağ
- 16 adet pisi balığı filetosu
- 1 tatlı kaşığı çok ince kıyılmış soğan
- 1 kahve fincanı Balık Suyu
- 1 su bardağı Beyaz Sos
- 1 çay kaşığı anason
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve fincanı sirke
- 1 çorba kaşığı Sos Hollandez
- 1 çorba kaşığı vurulmuş krema

- 1) 16 parça pisi balığı filetosunun üst kısmını alta getirerek iki ucunu birbirinin üstüne katlayınız. Küçük, dibi düz bir tencereye yağı koyup, kızdırıp, balıkları ve soğanı ilâve ediniz. 1 dakika altüst edip anasonu, tuzu ve balık suyunu ilâve edip, kapağını kapatarak ağır ateşte 8 dakika pişirip bir paletle temiz olarak balıkları bir güvece çıkarınız.
- 2) Suyunu dibinde az kalıncaya kadar çektiniz. Sonra, beyaz sosu ilâve edip iyice karıştırıp 1 dakika kaynatınız ve hemen ince bir süzgeçten bir kaba süzdürünüz.
- 3) Karıştırarak içerisine Hollandez'i ve vurulmuş kremayı ilâve ediniz, servis yapınız.