



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SUSAMLI BALIK HALKALARI

Balık halkaları için:

400 gram balık filetosu

2 yumurta akı

2 çorba kaşığı un

Tuz

3 çorba kaşığı çiğ krema

1 çay bardağı kavrulmuş susam

İspanaklı sosu için:

400 gram ıspanak

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı un

1,5 su bardağı süt

40 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Balık halkalarını hazırlamak için balık filetosunu ince kıyın. Yumurta aklarını, un ve çiğ kremayı harmanlayın, içine balığı ekleyin. Bu karışımdan halkalar yapın ve susama bulayın. Bu halkaları fırın tepsisine dizip 200 derecede 20 dakika pişirin. Tavada erittiğiniz tereyağında unu kavurun. Yıkanmış, iyice süzdürülmüş ıspanak yapraklarını irice kıyıp tavaya ilave edin. Sütü üzerine dökerek sos kıvamına getirin. En son rendelenmiş kaşar peynirini de karışımın içine ekleyip güvece boşaltın. Üzeri kızarana kadar fırınlayın. Çıkınca balık halkalarıyla birlikte servis yapın.