



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ BALIK (İZMİR)

THY Skylife

Malzemesi (4 kişilik):

1 kg lagos fileto

10 adet mantar

50 g kaşarpeyniri

40 g tereyağı

1 defne yaprağı

2 dal dereotu

tuz

Beşamel sos malzemesi:

2.5 su bardağı sıcak süt

2 çorba kaşığı un

2 yumurta sarısı

40 g tereyağı

tuz

Hazırlanışı:

Balık etini yıkayıp bir kaba alın. Üzerini kapatacak kadar su, tuz ve defne yaprağı ekleyip haşlayın. Beşamel sos için tereyağını bir tavada hafif kızdırın. Unu ilave edip fazla kararmayacak şekilde karıştırarak kavurun. Yumurta sarılarını çirpin. Sıcak sütle birlikte una ilave edip hızlıca karıştırın. Tuz serpip yine karıştırın. Haşlanmış balık etini fırın tepsisine alın. Üzerini beşamel sosla kaplayın. Kaşarpeynirini rendeleyip üzerine yayın. Mantarları temizleyip dilimleyin. Mantarları ekleyip tereyağını küçük parçalar halinde serpiştirin. Sıcak fırında pişirin. Dereotu yapraklarıyla süsleyip servis yapın.