



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SÜTLÜ BALIK

Levrek, traça veya orfoz balığı 750 gr.  
Defne yaprağı 2 adet  
Orta boy havuç 2 adet  
Katkı yağ 3 kaşık  
Mantar 300 gr.  
Un 6 kaşık  
Ilık süt 3 su bardağı  
Soğan 1 adet  
Su 3/5 su bardağı  
Tuz 3/5 su bardağı  
Rendelenmiş kaşar peynir 50 gr.

Balıkları yıkayıp bir süzgece çıkarın. Havucu kazıyın. Havuç ve mantarları ince ince doğrayın. Soğanı ikiye bölüp bırakın. Tencerede suyu kaynatıp, tuz ekleyin. İçine balığı, soğanı, mantarları, havuçları, defne yapraklarını koyup, bir taşım kaynatın. Köpüğünü alıp, 5 dakika pişirin. Bir kevgir ile içindeki malzemeleri süzdürerek bir kaba aktarın. Bir başka tencerede yağı eritin. Unu katıp biraz kavurun. Bir çırpma teli ile karıştırarak ılık sütü kavrulmuş una azar azar yedirin. Tuzunu ayarlayıp, bir taşım kaynatın ve ateşten alın. Balığı bir Borcam kapaklı tencereye yerleştirip üzerine havuç ve mantarları koyun. Hazırladığınız sosu balığın üzerine gezdirip, kaşarı serpiştirin. Tencerenin kapağını kapatıp altına da alev dağıtıcıyı koyup orta ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

