



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SÜTLÜ BALIK

### MALZEMELER

500 gram beyaz etli balık (levrek, dil, çipura)

2 kasık krema

yarım su bardağı süt

2 diş sarımsak

1 limonun suyu

1 çay kasığı tuz

Besamel sosu için:

2 yemek kasığı un,

4 yemek kasığı sıvı yağ,

1 su bardağı süt,

2 yemek kasığı rende kasar peyniri.

### YAPILIŞ TARİFİ

Balık filetoalarını ince seritler halinde kesin, fırına girecek bir tepsi veya yayvan cam kaba yanyana dizin.

Sarımsağı ayıklayın, 1 çay kasığı tuz ile havanda dövün. Havana krema ve limon suyunu ekleyin, iyice karıştırın, balıkların üzerine dökün, önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pisirip, çıkartın. Bir tencereye sıvı yağı koyun, ısınca onu ekleyin, rengi dönene kadar yakmadan kavurun, yavaş yavaş sütü ilave ederek karıstırmaya devam edin, topaksız sulu bir bulamaç kıvamına gelince fırın tepsisindeki balıkların üzerine dökün. Rende kasari ekıp tekrar fırına sokun, üstü kızarıncaya çıkartıp sıcak olarak servis edin.