



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÜTLÜ TRANÇA (İZMİR)

750 gram trança (levrek veya orfoz)  
2 adet defne yaprağı  
2 adet orta boy havuç  
3 kaşık katı yağ  
300 gram mantar  
6 kaşık un  
3 su bardağı ılık süt  
1 adet soğan  
2 su bardağı su  
50 gram rendelenmiş kaşar peynir  
Tuz

Balıkları yıkayıp bir süzgeçte dinlendirirken diğer malzemeleri hazırlayın. Havuçların kabuklarını kazıyın. Havuç ve mantarları ince ince doğrayın. Soğanı ikiye bölün. Tencerede suyu kaynatarak tuzunu ekledikten sonra içine balığı, soğanı, mantarları, havuçları, defne yapraklarını koyup, bir taşım kaynatın. Köpüğünü alıp, 5 dakika pişirin. Kevgir ile içindeki malzemeleri süzdürerek bir kaba aktarın. Bir başka tencerede erittiğiniz yağın içinde unu biraz kavurun. Ilık sütü kavrulmuş una azar azar yedirerek bir çırpma teli ile karıştırın. Tuzunu ayarlayıp, bir taşım kaynatın ve ateşten alın. Balığı oval kapaklı tencereye yerleştirip üzerine havuç ve mantarları ekleyin. Hazırladığınız sosu balığın üzerine gezdirip, kaşarı serpiştirin. Tencerenin kapağını kapatın, orta ateşte yaklaşık 40 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

