



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATOR SOSLU DİL BALIĞI FILETOSU

- 3 orba kaşığı kabuksuz kabak çekirdeği (kavrulmuş)
- 1 orba kaşığı şam fıstığı (kavrulmuş)
- 1 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1/2 bağ taze kişniş ve ya maydanoz (kabaca doğranmış)
- 1 ay kaşığı tatlı biber
- 1 ay kaşığı pul biber
- 3 orba kaşığı tahin
- 1/2 adet limon suyu
- 4 adet dil balığı filetosu
- 1 ay bardaęı su

Kabak ekirdeęi,şam fıstığı,sarımsak,kişniş ve baharatları mutfak rondosunda ufaltın.
Ardından tahin ve limon suyunu karışımaya ekleyerek bir kaç defa daha makinanın düğmesine basıp bırakın.
Makina çalışır durumdayken suyu yavaş bir şekilde ilave ederek mayonez kıvamına gelmesini bekleyin.
Sosu tuz ve karabiberle lezzetlendirin.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve üzerine balık filetolarını koyun.
Her bir filetonun üzerine 1 çorba kaşığı sos ilave ederek yayın.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika balıkları pişirin.