



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA BADEMLİ KALKAN (İTALYA)

MALZEMELER

400 gr. fileto kalkan balığı
2 su bardağı balık suyu
100 gr. file badem
200 gr. patates
200 gr.baston mantarı
150 gr. minik domates
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
50 gr. un
Tereyağı

Balıkları unlayarak kızgın tavada her iki tarafını kızartın. Balık suyu ilavesi ile demleyin. Tabağa koyarak üzerine kavrulmuş file badem ve tavada kalan sosu tereyağı ile tatlandırarak parizien patates, sote baston mantarı ve minik domates eşliğinde servis yapın.