



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERE BALIK SUFLESİ

1 ay kaşığı tuz
200 gr beyaz etli balık filetosu
2 adet arpacık soęan
2 yemek kaşığı maydanoz
4 tatlı kaşığı tereyağ
2 yemek kaşığı krema
2 yemek kaşığı sirke
1 yemek kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı limon suyu
1 demet tere
6 yemek kaşığı krema
4 adet yumurta

Balık filetolarını yıkayıp mutfak havlusunun arasında kurutun. Filetolara yumurta sarısını ve kremayı ekleyip mikserleyin. Karışımına limon suyu, maydanoz, tuz ve biberi de katın. Yumurtaların aklarını çırpıp kar köpüğü haline getirin ve yavaş yavaş bu köpükleri bir kaşık ile önceki karışımına yedirerek ilave edin. Bu işlemi dikkatli yapın. 6 küçük payreks kalıbı yağlayın ve içlerini karışımınızla doldurun. 180 derece ısıtılmış fırında 20 dakika pişirdikten sonra, fırının ısısını 200 dereceye getirip 5 dakika daha pişirin. Bu işlem sırasında şşu sosu hazırlayın: Ayıklanmış terelerle kıyılmış arpacık soğanlarını birkaç dakika sirke ile kuvvetli ateşte öldürün. Sonra bunları mikserden geçirip hafif ateş üzerine koyun, biraz koyulaşşın. Bu koyulaşşan tere püresini süzgeçten geçirip, hiç pıhtısız bir sos elde edin. Buna kremayı tuzu biberi koyun ve karıştırın. Sufleleri servis yaparken yanında bir sosluk içinde bu sosu sofraya getirin.