



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERELİ BALIK SUFLESİ

Michael Montignac

200 GR BEYAZ ETLİ BALIK FİLETOSU

4 YUMURTA

6 ÇORBA KAŞIĞI KREMA

2 ÇORBA KAŞIĞI TEREYAĞI

2 TATLI KAŞIĞI LİMON SUYU

2 ÇORBA KAŞIĞI MAYDANOZ

Maydanoz sosu için:

1 DEMET TERE

6 ÇORBA KAŞIĞI SİRKE

2 ÇORBA KAŞIĞI KREMA

2 ARPACIK SOĞANI

TUZ

KARABİBER

Balık filetolarını yıkayıp mutfak havlusunun arasında kurutun. Filetolara yumurta sarısını ve kremayı ekleyip mikserleyim Karışım limon suyu, maydanoz, tuz ve biberi de katın. Yumurtaların aklarını çırpıp kar köpüğü haline getirin ve yavaş yavaş bu köpükleri bir kaşık ile önceki karışımaya 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 şu sosu hazırlayın:

Ayıklanmış terelerle kıyılmış arpacık soğanlarını birkaç dakika sirke ile kuvvetli ateşte öldürün. Sonra bunları mikserden geçirip hafif ateş üzerine koyun, biraz koyulaşsın. Bu koyulaşan 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.