



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEREYAĞLI DİL BALIĞI

750 gr dilbalığı filetosu (derileri soyulmuş)

3 çorba kaşığı limon suyu

1/2 su bardağı baharatlı un (1/2 su bardağı un + 1 tatlı kaşığı tuz + 1 çay kaşığı karabiber + 1 kahve kaşığı hindistancevizi rendesi)

125 gr (8 çorba kaşığı) tereyağı

1 büyük limon (ince dilimlenmiş)

1 demet maydanoz

Dilbalığı filetolarının üstü 2 çorba kaşığı limon suyu serpip bir kenara bırakarak 5 dakika bekletiniz. Dilbalığı filetolarmı kurulayınız. Baharatlı unu yayvan bir kaba boşaltınız. Dilbalığı filetorını tek tek baharatlı una bulayaıp hafifçe silkeleyiniz. 90 gr (6 çorba kaşığı) tereyağı geniş bir tavada orta sıcaklıkta eritiniz. Yağ kızınca balık filetolarını ekleyip her iki yüzlerini 4-5 dakika kızartınız.

Delikli bir kepçe ile filetoları tavadan çıkarıp yayvan bir kaba diziniz. Tavanın kenarlarını temizleyip kalan 2 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı limon suyu ekleyip, karışımı arasına karıştırarak tereyağı eriyinceye kadar ısıtınız.

Tavayı ateşten alıp, içindeki karışımı balık filetolarının üstüne dökünüz. Limon dilimleri ve maydanozla süsleyerek servis ediniz.

Not: Tereyağlı dilbalığı, haşlanmış taze patates ve tereyağlı kuşkonmazla servis edilebilir.