



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

USKUMRU BALIĞI FİLETOSU (SALATA YAPRAĞINDA)

Kullanılacak malzeme:

1 kilo uskumru balığı,
3 kök yeşil salata veya 1 marul,
yeteri kadar tuz.

Limon salçası için:

1 limonun suyu,
12 kahve fincanı zeytinyağı,
1/4 demet maydanoz,
yeteri kadar tuz.

Yapımı: Salataların veya marulun yapraklarını teker teker koparıp bol suda yıkadıktan sonra bir tepsiye veya geniş ve yayvan bir güvece düzenli bir biçimde yayarak istiflemeli.

Beri yanda irilerinden seçilmiş uskumru balıklarının başlarını kanatları hizasından kesip attıktan sonra bunların filetoalarını çıkarmalı.

Balık filetoalarını bol akarsuda iyice yıkayıp süzdükten sonra tuzlamalı ve marul ya da yeşil salata yapraklarının üstüne yan yana dizmeli. Tepsi veya güvecin ağzını kapattıktan sonra bunu kızgın bir fırına sürmeli ve on - oniki dakika kadar orada tutarak uskumru filetoalarını pişirmeli

Balıklar pişince bunları salata yapraklarının üstünden birer servis küreğiyle alıp servis tabağına yerleştirmeli.

Daha önceden 1 limonun suyu, zeytinyağı, kıyılmış maydanoz ve yeteri kadar tuzla yapılmış ve salça kâselerine konmuş limon salçasıyla birlikte sıcak sıcak servis yapmalı. Salata yaprağında pişirilmiş uskumru filetoalarını mayonezle de servis yapmak mümkündür. O vakit 2 yumurtanın sarısı, 1/2 limonun suyu, 3/4 bardak zeytinyağı ve yeteri kadar tuzla bir mayonez hazırlanır ve bununla birlikte servis yapılır.