



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALI ENGİNARLI DİL BALIĞI

350 gr. haşlanmış enginar yaprağı
4-6 adet dilbalığı filetosu
50 gr. tereyağ
125 gr. et suyu
1 diş sarımsak
Baharat
35 gr. un
250 gr. süt
2 katı yumurta

Enginar yapraklarını haşlayın. Bunları balık filetolarının her birine sarıp kürdanla tutturun. Bir tepsiyi 15 gr. tereyağı ile yağlayıp parçaları buna yerleştirin. Sarımsağı dövün. Et suyunun yarısını baharatla birlikte karıştırıp balıkların üstüne dökün. Ayrıca yine balıkların üstüne tereyağı parçaları koyup orta hararetle fırında 30-40 dakika pişirin.

Bu arada geri kalan tereyağını bir tencerede eritin ve unu buna katıp kavurun. Yavaş yavaş sütü katın. Bir dakika kadar kaynatın. Geri kalan et suyu ve baharatı da ilave edin. Ayrıca yumurtaları soyup sarılarını ayırın. Beyaz kısmını sosun içine doğrayın. Balık piştikten sonra daha önce balıkların üstüne döküğünüz et suyu karışımını da sosa ilave edin. İyice çarpın. Servis yapmadan önce balığın etrafına bu sosu koyun. Kiyılmış yumurta sarılarını da üstüne serpin.