

# İzmir Sütlü Balık

Toplam 48 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 28 dk

4 kişilik

Orta

~410 kcal

Açılış 9/10

İzmir sütlü balık beyaz balık sütlü beşamel, kaşar ve limonla fırında kısa sürede pişiren Ege usulü yumuşak bir ana yemektir.

## Malzemeler

- 700 gr Levrek fileto
- 2 su bardağı Süt
- 2 yemek kaşığı Tereyağı
- 2 yemek kaşığı Un
- 100 gr Kaşar peyniri
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 adet Defne yaprağı
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 1 çay kaşığı Tuz

## Yapılışı

- Balık filetolarını kurutup limon suyu, tuz ve karabiberle ovun.
- Tereyağı ve unu 2 dakika kavurun.
- Sütü azar azar ekleyip 6 dakika pürüzsüz beşamel pişirin.
- Balık filetolarını kabinalara defne yaprağı yerleştirin.
- Beşameli balık üstüne yayın ve kaşar serpin.
- Balığı 190°C fırında 18-20 dakika pişirin.
- Fırından çıkınca 5 dakika dinlendirip servis edin.

### PÜF NOKTASI

Balık önceden kurutmak sütlü sosun sulanmasını engeller.

### SERVIS ÖNERİSİ

Roka salatası ve limon dilimleriyle fırından servis edin.

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Süt

Gluten

