

# 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 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

## Yapılış

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

### PÜF NOKTASI

Balığı önceden kurutmak sütlü sosun sulanmasını engeller.

### SERVIS ÖNERİSİ

Roka salatası ve limon dilimleriyle fırından servis edin.

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Süt

Gluten