

# Sole Meuniere

Toplam 22 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~410 kcal

Sole meuniere, dil balığıyla hafifçe kaplayıp tereyağı, limon ve kapariyle kısık ısıda pişiren zarif Fransız balık klasiğidir.

## Malzemeler

### Balık için

- 600 gr Dil balığı fileto

### Kaplama için

- 0.5 su bardağı Un
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

### Pişirmek için

- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı

### Sos için

- 80 gr Tereyağı
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Kapari

### Servis için

- 0.3 demet Maydanoz

## Yapılışı

- Balık filetolarını iyice kontrol edip kağıt havluyla kurulayın.
- Un, tuz ve karabiberi karıştırarak balığı ince kaplayıp fazlasını silkeleyin.
- Zeytinyağını tavada ısıtın. Balık kolları tarafalta gelecek şekilde 2 dakika pişirin.
- Balık kolları çevirip diğer yüzünü 1.5 dakika pişirin.
- Balık kolları tavağa alıp tavaya tereyağı ekleyin. Kahverengi olana kadar 2 dakika ısıtın.
- Limon suyu ve kapariyi ekleyip sosu 30 saniye çalkalayın.
- Balık kolları sosla döndürün, maydanozla hemen servis edin.

### PÜF NOKTASI

Balık fazla una boğmamak sosun hafif ve parlak kalmasını sağlar.

### SERVIS ÖNERİSİ

Buharda patates ve maydanozlu yeşil fasulyeyle servis edin.

### Alerjenler

Deniz ürünleri

Gluten

Süt