

خوراک فیله‌ی ماهی و اسفناج

ماهی را بخارپز کنید تا کمی نرم و پخته شود.



مواد لازم برای 4 تا 6 نفر

فیله‌ی ماهی 750 گرم

اسفناج 500 گرم

کره 30 گرم

آرد 1 قاشق سوپ‌خوری

شیر 1 پیمانه

نمک و فلفل به میزان لازم

خامه یک‌دوم پیمانه

پنیر گودای رنده کرده 1 پیمانه

خرده نان یک‌دوم پیمانه

پنیر گودای اضافی یک‌دوم پیمانه

طرز تهیه

* ماهی را بخارپز کنید تا کمی نرم و پخته شود.

* اسفناج را نیز جداگانه بخارپز کنید.

* کره را در تابه‌ی مناسبی بریزید، روی اجاق آب کنید و آرد را 1 دقیقه در آن تفت دهید.

* به تدریج شیر را بیفزایید و هم بزنید تا سس غلیظ شود.

* نمک و فلفل را نیز اضافه نمایید.

* سپس در کاسه‌ی مناسبی، خامه، پنیر و ماهی خردکرده را بریزید، سس را به آن بیفزایید و مخلوط سازید.

* اینک در کف کاسه‌های نسوز، قدری اسفناج قرار دهید، رویش از مواد فراهم کرده بریزید و دوباره قدری اسفناج رویشان بریزید.

* اکنون خرده نان و پنیر اضافی را مخلوط کنید و روی اسفناج‌ها بپاشید.

* حالا در فر گرم شده با دمای 180 درجه‌ی سانتی‌گراد، به مدت 30 دقیقه در طبقه‌ی وسط بپزید.

* آن‌گاه در همان ظرف از خود پذیرائی نمایید.