ANTİL ADALARI USULÜ BALIK YAHNİSİ

500 g levrek (ya da benzeri beyaz etli bir balık) filetosu
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
6 çorba kaşığı üzüm sirkesi
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 soğan (zar biçimi doğranmış)
2 çorba kaşığı un
2 tatlı kaşığı salça
1 dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, küçük parçalar halinde kesilmiş)
2 su bardağı balık suyu
2 olgun domates (kabukları soyulup çekirdekleri temizlendikten sonra, iri doğranmış)
1 olgun mango (kabuğu soyulup, iri zar biçimi doğranmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz

Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruttuktan sonra, irice kareler halinde doğrayın.
Bir salata kâsesinde sirke, sarımsak ve karabiberi karıştırın. Balık parçalarını ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, kâseyi buzdolabında 30 dakika bekletin.
Balıkları bekletme süresinin bitimine 10 dakika kala, ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Soğan parçalarını ekleyip, ara sıra karıştırarak, renkleri esmerleşmeye başlayıncaya kadar (7 - 8 dakika) pişirin. Unu ekleyip, karıştırdıktan sonra, salça ve dolmalık biber parçalarını katarak, yeniden karıştırın ve balık suyunu azar azar ekleyin. Buzdolabındaki kâseyi alıp, karışımın suyunu bir tel süzgeçten küçük bir kâseye süzerek, süzdüğünüz bu suyu da tencereye ekleyin ve karışımı 3 dakika daha pişirin.
Süzgeçte kalan balık parçaları, domatesler ve mangoları ekleyip, tuzu serptikten sonra; tencerenin kapağını kapatarak, ateşi kısın ve karışımı balık parçaları saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 7 dakika) pişirin.
Tencereyi ateşten alıp, yahniyi 4 çorba tabağına bölüştürerek, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30342 • adı:Antil Adaları Usulü Balık Yahnisi • gönderen:O'kadın • indirme tarihi:19.04.2024 - 18:21