



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK FONDUE (MARSİLYA USULÜ)

Milli Eđitim Bakanlığı
Mesleki Eđitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

250 g kalamar
300 g barbun (etli, kılçıksız, kırmızı balık)
4 orba kaşığı limon suyu
Tuz, biber (beyaz)
12 parça enginar
4 parça ananas
1 lt. sıvı yağ (tercihen mısır yağı)

Bütün balık filetoları kurulanır. Filetolar lokmalar halinde kesilir ve limon suyu, tuz, biber içinde 30 dk. marine edilir. Ananas, enginar yarısı kesilerek tabağa konur. Diđer yandan lokma şeklinde kesilmiş balık filetoları kurulanarak tabağa konur. Yağ önce ocakta sonra reşo üzerindeki fondue tenceresinde ısıtılır. Yağ ısınınca ateş kısıılır. Tabaklara dizilmiş filetolar ve diğer malzemeler fondue çatalına batırılarak sıcak yağa kızartılır. Taze baguette (baget; ince, uzun ekmek), sos kapları içinde kokteyl sos, sarmısaklı sos, limon sosu servis edilir.