



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK POCHE SUYU

2 litre su
250 gr. sirke
30 gr. tuz
50 gr. mire poix pırasa
250 gr. mire poix soğan
200 gr. mire poix havuç
1-2 dal maydanoz
1 defne yaprağı
1/6 çay kaşığı kekik
5-6 karabiber

Hepsi bir araya getirilerek kaynatılır, süzülür ve balık haşlama suyu olarak kullanılır. Aynı malzemelere 250 gr süt ve birkaç dal dereotu ilave edilerek Beyaz Poche suyu olarak da kullanılabilir. Önceden haşlama yapılmadan Poche suyu malzemelerinin içine iri parça halinde balık ile hep beraber balık tenceresine oturtulur, öylece pişirilir ve kesinlikle kaynama hareketi oluşturulmaz.

Balığı Poche suyunda pişirirken dikkat edilecek noktalar:
Balık eritilen ve üzerine julienne soğanlar dizilen tereyağının üzerine filetolar halinde yerleştirilmelidir. Limon suyu ve balık fondu balığın tamamını kapatacak şekilde olmalıdır. Kaynama derecesine getirilir ancak kesinlikle kaynatılmamasına dikkat edilir. Piştikten sonra balık bekleyecekse bu sos içinde kalmalı ancak bu süre kısa olmalıdır. Eğer başka sos kullanılmayacaksa balık sosu içerisinden çıkartıldıktan sonra koyulaştırılarak sos olarak servis tabağında kullanılmalıdır. Hazırlanan Poche balığın üzerine velute de poisson dan dan türetilen soslar gezdirilerek servis yapılabilir. Balık velute (velute de poisson) yoksa sos yapmak için, süzülen poche suyunun içine Beunne manier (un+tereyağ) ilavesiyle koyulaştırılır. Liason ilave edilerek balığın üzerine gezdirilir. Balığın her kilosu için pişmeye başladıktan sonra 20 dakika zaman hesabı yapılır. Poche balıkların yanında genellikle pommes natur ve aynı gruba giren patates garnitürleri ve haşlanmış tane pirinç ile servise alınması uygundur. Sos olarak Hollandaise sos veya ondan türetilen soslar kullanılabilir. Hollandaise sostan türetilen bir sos üzerine gezdirilerek tekrar fırında üzeri hafifçe kızartılmak suretiyle servise hazırlanabilir.