



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DENİZCİ USULÜ TON BALIĞI

2 kg ayıklanmış ton balığı
3 bardak su
Salçası:
10 gr un (1 tatlı kaşığı)
20 gr zeytinyağı (1/3 kahve fincanı)
350 gr balık suyu (1+1/4 bardak)
Yarım orta boy soğan
4 diş sarımsak
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 tutam kırmızı acı biber
2 tatlı kaşığı tuz
1 limon

Bir tencereye su ve tuz konarak kaynatılır. Kaynayınca, buna ayıklanmış ve kuşbaşı doğranmış ton balıkları atılır ve çok kuvvetli ateşte bir kaç dakika haşlanır. Delikli kepçe ile. süzüp alınarak bir tabağa konulur ve bir tarafa bırakılır.

Küçük bir tencereye ölçülere göre zeytinyağı ile un konularak hafif ateşte yavaş yavaş, halloluncaya kadar kavrulur. Buna, hazırlanan balık suyu katılarak, salça koyulaşınca kadar karıştırarak kaynatılır ve tuz ile, bir tarafa bırakılan balıklar buna ilâve edilerek ateşten indirilir. Soğumaya bırakılır. Soğuyunca bunlara rendelenmiş soğan, sarımsak, kıyılmış maydanoz ve dereotu, acı biber ve bir limonun suyu ilâve edilerek iyice kızartılır, sonra da servis yapılır.