FINDIKLI USKUMRU TAVA

500 g iri uskumru filetosu
50 g fındık içi
15 g (2 çorba kaşığı) un
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
2 taze soğan (ayıklanıp, ince doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
3 çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı bal
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
1 domates (ince dilimlenmiş)
4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce fırınınızı 180 °C'a ısıtın. Fındıkları bir fırın tepsisine tek kat halinde serip, tepsiyi fırına vererek, fındıkları 10 dakika kavurun. Sonra tepsiyi fırından alıp, fındıkları bir kâğıt peçeteyle ovarak, kahverengi kabuklarını soyun (ya da bu işlemler yerine, kavrulmuş iç fındık kullanın) ve kabaca doğrayarak, bir kenara bırakın.
Uskumru filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kağıt mutfak havlusuyla kurulayın. Sonra keskin bir bıçakla 4 eşit parçaya ayırıp, parçaları una bulayın. Ayçiçek yağını kalın dipli birtavaya koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak yağı kızdırın. Yağ kızınca unlanmış filetoları (fazla unlarını silkeleyin) tavaya koyup, 4 dakika kızartın. Sonra altüst edip biraz tuz ve karabiber serperek, obur yüzlerini de yaklaşık 3 - 4 dakika kızartın. Filetoları delikli spatulayla önceden ısıtılmış bir servis tabağına çıkarın.
Tavaya tereyağını koyup, eriyince fındıkları ekleyerek 2 dakika kızartın. Taze soğanlar, sarımsaklar sirke, bal ve limon suyunu katıp, sürekli karıştırarak. 1 dakika kadar pişirin. Domatesler, maydanozlar, kalan tuz ve karabiberi ekleyip, sürekli karıştırarak 1 dakika daha pişirin. Tavayı ateşten alıp, fındıklı karışımı balıkların ustune boşaltarak, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30440 • adı:Fındıklı Uskumru Tava • gönderen:safiş • indirme tarihi:29.03.2024 - 03:28