



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FLETO USKUMRU TAVASI

1000 gram büyük uskumru balığı

1 miktar tuz

Kızartmak için:

220 gram zeytinyağı (1 bardak)

Sosu:

1 büyükçe limon suyu

1/2 kahve fincanı zeytinyağı

1) Büyükçe olanlarından 1000 gram uskumru balıklarını, küçük kanatları hizasında başlarını kesip attıktan sonra balıkların her iki tarafındaki etleri balıkların uzunluklarına doğru ve ortalarındaki kaim kılçık istikametinde keserek uzun fileto çıkarmalıdır.

2) Sonra çıkarılan filetoları yıkayıp bir bezle iyice kuruladıktan sonra bu filetoların deri kısımlarını tavanın altına getirmek suretiyle bunları, içinde az kızdırılmış 1 bardak zeytinyağı olan tavaya atarak, tavayı sallamak suretiyle balıkların yalnız bir taraflarını ancak iki dakika pişirmeli ve bir delikli kepçe ile derhal tavadan çıkarmalıdır.

(Filetolar piştikten sonra et kısımlarının beyaz kalması lâzımdır. Bu itibarla filetoları pek kızgın olmiyan yağda ve deri kısımlarını tavanın altına getirmek suretiyle, çevirmeden ancak 2 dakika pişirmelidir.)

3) Bilâhare tavadan çıkarılmış fileto balıkların deri taraflarını üste getirmek suretiyle balıkları bir tabağa döşemeli ve üstlerine bir miktar tuz, 1 büyükçe limon suyu ile 1/2 kahve fincanı zeytinyağı ilâve etmeli ve servis yapmalıdır.