



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TURNA BALIĞI

- 1 kg'lık 1 turna balığı (temizmiş)
- 1 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 2 büyük havuç, kabukları kazınip, dörde bölünmüş)
- 1 küçük şalgam (soyulup, dörde bölünmüş)
- 1+1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 3 diş sarımsak (dövülmüş)
- 1 çay kaşığı karabiber
- 60 gr (4 çorba kaşığı) + 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı balık suyu
- 125 gr (1/2 su bardağı) krema
- 2 yumurta (hafifçe çırpılmış)
- 120 gr (1 su bardağı) kaşar peyniri rendesi

Soğan, havuç ve şalgamı orta boy bir tencereye koyunuz. Üstünü örtecek kadar su ekleyip, 1 tatlı kaşığı tuz serpiniz. Tencereyi harlı ateşe oturtup suyu kaynatınız. Ateşi orta sıcaklığa düşürüp sebzeleri 15 dakika, havuç ve şalgam yumuşayınca kadar pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri bir süzgeçte süzünüz (pişme suyunu atınız). Sebzeleri büyük bir kaseye aktarip çatala eziniz. Maydanoz, sarımsak, karabiberi ekleyip karıştırdıktan sonra bir kenara bırakınız.

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (180°C) getirip, ısıtınız.

1 tatlı kaşığı tereyağıla alçak kenarlı bir tepsiyi yağlayıp bir kenara bırakınız. Kalan 1/2 tatlı kaşığı tuzla balık parçalarını tuzlayıp, bir kenara bırakınız. Püre haline getirdiğiniz sebze karışımını tepsinin dibine döşeyip, balık parçalarını dikkatle üstüne yerleştiriniz. Kalan (4 çorba kaşığı) tereyağı küçük parçalara kesip, balığın üstüne serpiştiriniz. Balık suyunu balığın etrafına boşaltıp, tepsinin üstünü kapatarak fırında 15 dakika pişiriniz.

Bu arada orta boy bir kasede yumurta teli ya da elektrikli çırpıcıyla krema ve yumurtaları koyu ve köpüklü bir 'bulamaç elde edinceye kadar çırpıp, bir kenara bırakınız.

Tepsiyi fırından alıp, kremalı karışımı yemeğin üstüne boşaltınız. Üstüne kaşar peynirini serpip, tepsiyi tekrar fırına sürerek balığı 25 dakika daha, biçimi bozulmadan iyice yumuşayana kadar pişiriniz. Tepsiyi fırından alıp, yemeğinizi tepsisinde servis ediniz.