İÇ BAKLALI VE KIRMIZI LAHANALI FENERBALIĞI SALATASI (İTALYA)

500 g fenerbalığı filetosu (yıkanıp, kurulanmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam beyazbiber (taze çekilmiş)
300 g iç bakla
1/4 kırmızı lahana (ince dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı taze nane (kıyılmış)
3 çorba kaşığı balık ya da tuzsuz tavuk suyu
2 çorba kaşığı sirke
7 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
1 yeşil salata (yıkanıp, kurulanmış)

Balık filetolarını verevine ince dilimler halinde kesip, bir tabağa yerleştirerek, üstlerine tuzu ve karabiberi serpin. Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirin ve tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca balık dilimlerini buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatın ve balıkları saydamlıklarını yitirip, sertleşinceye kadar^ - 3 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, balık dilimlerini çukur bir kaba aktarın.
Taze iç bakla kullanıyorsanız, bir tencerede 1 l (yaklaşık 4 su bardağı) su kaynatıp, baklaları ekleyerek, iyice yumuşayıncaya (ama dağılmamalıdırlar) kadar (8-10 dakika) pişirin (dondurulmuş iç bakla kullanıyorsanız, kaynar suda 15 - 20.saniye haşlanmaları yeterlidir). Tencereyi ateşten alıp, baklaları bir süzgeçte süzerek, balık dilimlerinin bulunduğu kaba aktarın. Kırmızı lahanaları
1 litre (yaklaşık 4 su bardağı) kaynar suda 3 dakika haşlayıp, sonra süzerek, balık ve baklaların üstüne aktarın. Sosu hazırlamak için nane, balık (ya da tavuk) suyu, sirke ve çiçekyağını bir kâsede karıştırın. Bu sosu balık ve sebzelerin üstlerine döküp, iyice karıştırdıktan sonra, kabı buzdolabına kaldırıp, salatayı 30 dakika soğutun. Kabı buzdolabından alıp, maydanozu salataya ekleyerek, hafifçe karıştırın. Yeşil salata yapraklarını 4 düz tabağa yerleştirip, salatayı bir kaşıkla yaprakların üstüne bölüştürdükten sonra, servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30077 • adı:İç Baklalı ve Kırmızı Lahanalı Fenerbalığı Salatası (İtalya) • gönderen:doktorcum • indirme tarihi:17.04.2024 - 18:45