KATALAN USULÜ BALIK (İSPANYA)

https://www.lezzetsirri.com

4 beyaz etli balık filetosu
1 baş soğan
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı un
2 domates
2 su bardağı su
1 çorba kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı zeytinyağı
karabiber
tuz
marinad için:
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
1,5 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
üstü için:
1 küçük kase fındık
1 demet maydanoz

Derin bir kaba, balık filetolarını dizin. Bir limonun suyunu 6 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle küçük bir kasede çırpın. Elde ettiğiniz sosu balıkların üzerine dökerek 20 dakika dinlenmeye bırakın. Soğanı ve sarımsakları soyun, ince ince kıyın. Domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkarın ve rendeleyin.
Tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağını koyun, kızınca soğanları ve sarımsakları içine atın, karıştırarak sararıncaya kadar kavurun. Üzerine unu atın ve yine karıştırarak birlikte kavurun. Rendelenmiş domatesleri, salçayı, soğanların üzerine ekleyin ve birlikte bir çevirip, 2 su bardağı su ilave edin. Tuzunu, karabiberini ekleyip kaynamaya bırakın.
Sos kaynamaya başlayınca, bir karıştırıp içine balıkları marinad sosundan çıkararak atın ve marinad sosunu da yine tencereye domates sosunun üzerine boşaltın. Kaynamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatarak, 20-25 dakika kadar kısık ateşte pişmeye bırakın.
Katalan Usulü Balık pişince, tencereyi ateşten çekin, derin bir servis kabına boşaltın. Fındıkları dövün, balığın üzerine serperek, maydanozla süsleyin, yanında haşlanmış patates ve bol sarımsaklı bir marul salatası ile servis yapın.

Not: Pişme sırasında balıklar parçalanırsa üzülmeyin, bu yemeğin özelliğidir.

© lezzetler.com tarif no:39374 • adı:Katalan Usulü Balık (İspanya) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:24.04.2024 - 13:31