KÖRİLİ DOMATES SOSLU KALKAN

4 kalkan filetosu (her biri yaklaşık 125 g, yıkanıp, kurulanmış)
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
bir tutam tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
6 çorba kaşığı balık suyu ya da su
birkaç maydanoz dalı
Körili domates sosu:
1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 tatlı kaşığı köri
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, ince kıyılmış)
bir tutam tuz bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 tatlı kaşığı salça
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Sosu hazırlamak için zeytinyağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca sarımsakları koyup, yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 30 saniye) pişirin (sarımsakların kahverengileşmemesine dikkat edin). Köryi serpip, sürekli karıştırarak 30 saniye pişirdikten sonra, domatesler, tuz ve karabiberi ekleyip, ateşi kısın ve domatesleri yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin. Domates salçasını da ekleyip, iyice karıştırarak karışımı püre haline getirdikten sonra, tencereyi ateşten alın ve bir kenara bırakın.
Önce fırınınızı 220 °C'a ısıtın. Bir fırın tepsisini biraz zeytinyağıyla hafifçe yağlayın. Tepsinin boyutlarında bir yağlı kâğıt ya da alüminyum folyo kesip, kestiğiniz bu parçanın bir yüzünü de hafifçe yağlayın.
Arpacık soğanları ve sarımsakları tepsiye serpip, balık filetolarını ikiye katlayarak, tepsiye yan yana dizin. Üstlerine tuz ve karabiberi serpip, balık suyunu (ya da suyu) ekleyerek, yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) yağlı bölüm alta gelecek biçimde balıkların üstlerine serin ve tepsiyi fırına verip, filetoları saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.
Tepsiyi fırından alıp, yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) bir kenara bırakın, ikiye katlanmış filetoları ısıtılmış bir servis tabağına çıkarıp, üstlerini yağlı kâğıtla (ya da alüminyum folyoyla) yeniden örterek, sıcak kalmalarını sağlayın. Tepsideki pişme suyunu tel süzgeçten süzüp, domates sosuna karıştırın. Sos tenceresini orta ateşe oturtup, bir taşım kaynattıktan sonra, ateşi kısarak, koyulaşıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Maydanozları ekleyip, karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alın.
Tabağın üstündeki yağlı kâğıdı (ya da alüminyum folyoyu) kaldırıp, filetoları maydanoz dallarıyla süsledikten sonra, her filetonun çevresine biraz sos dökerek, yanında kalan sosla servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30408 • adı:Körili Domates Soslu Kalkan • gönderen:feriştah • indirme tarihi:11.05.2024 - 04:35