



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KURU İNCİRLİ ALABALIK IZGARASI (FRANSA)

4 alabalık (her biri yaklaşık 350 g temizlenip, yüzgeçleri kesilmiş)

12 kuru incir (her biri ortadan 2 'ye kesilmiş)

3 çorba kaşığı sirke

1 çorba kaşığı bal

1 çorba kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)

1/4 tatlı kaşığı tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

incirler, 1 bardak su ve sirkenin 2 çorba kaşığını bir tencereye koyup, tencereyi kısıkateşe oturttarak, incirleri 10 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, incirlerin pişme suyunu iyice emmeleri için bir kenara bırakın.

Alabalıklardan birini tezgâha koyup, keskin bir bıçakla başını keserek, atın. Kestiğiniz yerden kuyruğa 2,5 cm kalıncaya kadar sırt kılıçığının bir yanından yarı. Bu yarım işlemi sırt kılıçığının öbür yanına da uygulayıp, bir mutfak makasıyla balığın sırt kılıçığını kuyruğa yakın bir yerden kesin ve parmaklarınızla çıkarıp atın. Sonra bir cimbızla balığın küçük kılıçıklarını da temizleyip, soğuk su altında yıkayın ve kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Bu işlemleri öbür alabalıklarla da yineleyin.

Fırınınızın ızgarasını yakın, incirleri pişme suyundan çıkarıp, bir kenara bırakın. Pişme suyuna balı katıp, tencereyi orta ateşe oturttarak, içindeki karışımı 6 çorba kaşığı kalıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin.

Hardal ve kalan sirkeyi ekleyip, karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alarak bir kenara bırakın.

Alabalıkları derileri alta gelecek biçimde ateşe dayanıklı bir seramik (ya da cam) tabağa yerleştirip, kenarlarını hafifçe altlarına kıvrın. Tuz ve karabiberi serpip, tenceredeki sosun yarısını bir mutfak fırçasıyla üstlerine sürün.

Tabağı fırın ızgarasının 7,5 cm altına yerleştirip, balıkları saydamlıklarını yitinceye kadar (yaklaşık 5 dakika) ızgara edin. Tabağı ateşten alıp, incirleri balıkların üstüne serpiştirerek, kalan sosu mutfak fırçasıyla balıkların üstüne sürün. Kabı yeniden ızgaranın altına yerleştirip, 1 dakika daha ızgara ettikten sonra, fırından alarak, servis yapın.