



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI LEVREK YAHNİSİ

600 g levrek (ya da benzeri bir beyaz etli balık) filetosu
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
4 çorba kaşığı elma sirkesi
25 cl. (1 su bardağı) balık suyu
1 tatlı kaşığı soya sosu
2 havuç (kazınıp, verevine ince dilimlenmiş)
4 taze soğan (ayıklanıp, verevine ince dilimlenmiş)
125 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, ince kıyılmış)
4 tatlı kaşığı mısır nişastası (2 çorba kaşığı suda eritilmiş)
1 bağ suteresi (ya da pazı; sapları ayıklanmış)

Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulandıktan sonra, irice küpler halinde doğrayın.

Bir çorba kâsesine sirke, sarımsak ve karabiberi koyup, karıştırın. Balık parçalarını ekleyip, iyice karıştırdıktan sonra, oda sıcaklığında 20 dakika bekletin.

Kâsedeki karışımın suyunu bir tel süzgeçten başka bir kâseye süzüp, bir kenara bırakın. Bir tencereye ayçiçek yağın koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca tel süzgeçteki balık parçalarını ekleyip, sürekli karıştırarak, balıklar saydamlıklarını yitinceye kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Delikli kaşıkla balık parçalarını bir tabağa çıkarın.

Balık suyu, soya sosu ve kâseye süzmüş olduğunuz bekletme suyunu tencereye koyup, havuçlar, taze soğanlar ve mantarları ekleyerek, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca tencerenin kapağını kapatıp, ateşi kısarak, karışımı havuçlar iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 8 dakika) pişirin.

Suda eritilmiş mısır nişastası, sutereleri ve tabaktaki balıkları ekleyip, bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra 2 dakika daha pişirip (suyu iyice koyulaşmalıdır), tencereyi ateşten alın. Yahniiyi büyük bir çorba kâsesine aktarın, servis yapın.