



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES PÜRESİ ÜZERİNE LAHANA SARMA SAZAN BALIĞI

<https://www.kotanyi.com>

4 adet 150g'lık şar derili sazan fileto
tuz
Limon suyu
1 pırasa sapı
1 kırmızı soğan
4 beyaz lahana yaprağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı Kotányi tatlı toz biber
Kotányi karabiber
Kızartma için sıvı yağ
Patates Püresi için:
2 adet patates
1 iyice doğranmış arpacık soğanı
Kıyılmış 1 diş sarımsak
Sebze suyu
Kotányi hindistancevizi
Kotányi mercanköşk
2 yemek kaşığı çırpılmış krema
Garnitür olarak mercanköşk dalları

Sazan filetolarını tuz ve limon suyu ile karıştırın.

Pırasaları yıkayın ve küçük parçalar halinde doğrayın. Kırmızı soğanı soyup küçük parçalar halinde doğrayın.

Kısa bir süre için beyaz lahanalara soğuk uygulayarak rengini açın ve kağıt havlu ile kurulayın.

Zeytinyağını kızdırın pırasa ve kırmızı soğanı tavada soteleyin.

Kırmızı toz biber, tuz ve karabiberi karıştırın. Ateşten alın ve soğumasını bekleyin.

Beyaz lahanaları yayın ve hazırladığınız soğanları üzerine yayın. Sazan filetolarını lahanalar ile sarın.

Sıvı yağı tavada kızdırın ve hazırladığınız ruloları her iki tarafı da kızaracak şekilde yaklaşık 6'ya pişirin.

Bu arada patateslerin kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın. Küçük bir tavada arpacık soğanı, sarımsak ve sebze suyu ile karıştırın. Tuz, hindistancevizi ve mercanköşk ekleyin. Yavaş yavaş pişene kadar kaynatın.

Ateşten alın ve el blenderi ile karıştırın. Ruloları dikkatlice krema içerisine yerleştirin.

Patates püresini tabağa yayın ve üzerine lahanalı sazan rulolarını yerleştirin. Mercanköşk ile süsleyerek servis edebilirsiniz.



Fotoğraf "yeşil göl" tarafından gönderildi. 21.10.2016

