



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

POMPEİ DİL BALIĞI

Kullanılacak malzeme (3 kişilik):

- 3 dil balığı,
- 2 limon,
- 1/2 demet maydanoz,
- 1 çay bardağı zeytinyağı,
- 4 iri patates.

Yapımı: Patatesleri haşlayıp kabuklarını soymalı ve bir kenarda soğumaya bırakmalı.

Dil balıklarının derisini soyup filetolarını çıkarmalı ve her bir yanı ikiye ayırmalı. Her parça dil balığı filetosunu sarmalı. Sarılmış bir parça dil filetosunu dörde kesmeli ve bunları, aralarına yuvarlak birer dilim limon koyarak şişe geçirmeli. Sonra bunları zeytinyağına bulayıp orta ısıda ateşte 10-15 dakika kadar pişirmeli. Şişler pişerken kalan zeytinyağı, limon ve kıyılmış maydanozla bir sos hazırlamalı.

Haşlanıp ayıklanmış patatesleri yuvarlak dilimlere doğramalı ve servis tabağının çevresini bunlarla süslemeli. Pişen balıkları da şişleriyle birlikte servis tabağına yerleştirmeli ve sosla birlikte sıcak sıcak servis yapmalı.