



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI USKUMRU FİLETOSU

500 g uskumru filetosu (derileri üstlerinde bırakılmış)
2 çorba kaşığı tozşeker
1 çorba kaşığı sirke
1 portakalın suyu (taze sıkılmış)
1 portakal (kabuğu içteki beyaz zarları da alınarak soyulup, ince kıyılmış; içi halka dilimlenmiş)
bir tutam kimyon
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

Bir tencereye tozşekeri koyup, tencereyi harlı ateşe oturtun ve bir tahta kaşıkla sürekli karıştırarak, tozşekeri eriyip şurup kıvamı alıncaya kadar pişirin. Şurup kıvamı aldıktan sonra, karıştırmayı sürdürerek, açık karamela rengi alıncaya kadar (30 saniye -1 dakika) pişirmeyi sürdürün (rengi koyu kahverengileşirse atıp, işleme yeniden başlayın). Karışım sertleşince sirke ve portakal suyunu ekleyip (üstünüze sıçramamasına dikkat edin), ateşi kısarak, karışımı yeniden şurup kıvamı alıncaya kadar (4 - 5 dakika) pişirin.

Kıyılmış portakal kabukları, kimyon ve tuzun yarısını katıp, tencerenin kapağını kapatarak, karışımı bir taşım kaynatın. Ateşi kısıp, 5 dakika pişirdikten sonra, tencereyi ateşten alıp, karışımı ince tel süzgeçten bir kâseye geçirin.

Fırınınızın ızgarasını yakın. Balık filetolarını soğuksu altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra, derişiz bölümlerine kalan tuzu ve karabiberi ekin. Derili bölümleri alta gelecek biçimde bir fırın tepsisine yerleştirip, üstlerine bir mutfak fırçasıyla çiçekyağını sürün. Tepsiyi fırın ızgarasının 8,5 cm altına yerleştirip, filetoları 6 dakika ızgara ettikten sonra, çevirerek derili bölümlerini üste getirin ve 2 dakika daha ızgara edin. Tepsiyi fırından alıp, filetoları parçalamamaya dikkat ederek bir servis tabağına çıkarın. Üstlerine kâsedeki sosu boşaltıp, portakal dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.