



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SAFRAN SOSLU DİL BALIĞI FİLETOSU

Malzemeler

4 adet dilbalığı filetosu,
4 adet ıspanak yaprağı (iri olanları tercih edin),
4 adet arpacık soğanı,
100 ml. düşük yağ oranlı krema,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
Toz safran, tuz ve karabiber.

Hazırlanışı:

İspanak yapraklarını kaynar suda 30 dakika haşlayıp süzün. Balıkların üstüne yaprakları yerleştirin ve rulo yapın. Balıkları NutriCook buhar sepetine yerleştirin. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtın, doğradığınız soğanları soteleyin. Kremayı sulandırıp tuz, biber ve en son safranı ekleyin. Buhar sepetini tencereye yerleştirip NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 3 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Buhar sepetini çıkartın. Sosu 1-2 dakika kaynatarak kıvama getirin. Sosu servis tabaklarına paylaşın. Üzerine balıkları yerleştirip servis yapın.