



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SALÇALI YEŞİLSAZAN

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

Her biri 250 gramlık 4 yeşilsazan balığı,

1 baş soğan,

1 defne yaprağı,

1 tutam kekik,

1 kaşık rezene tohumu,

50 gram margarin yağı.

1 bardak kadar balık suyu,

yeteri kadar un ve tuz.

Yapımı: Yeşilsazanların içlerini dışlarını iyice temizleyip yüzgeçlerini kesip attıktan sonra bol akarsuda içlerini dışlarını yıkamalı. Bu balıklar genellikle çok hem de pek çok yıkanmalıdır ki üzerlerindeki kum ve mil kokusu giderilsin. Soğanı rendelemeli, defne yaprağını da kıyarcasına ince doğramalı. Pyrex bir uzun tencereye 30 gram margarin yağını koyup kabı orta ısı bir ateşe oturtmalı. Yağ ısınınca rendelenmiş soğanı içine atmalı ve tahta bir kaşıkla karıştırarak bunları pembeleşinceye kadar kavurmalı.

Soğanlar pembeleşince bunların üstüne balıkları oturtmalı. Bunların da üstüne rezene tohumlarını, kıyılmış defne yaprağını, kekiği ve tuzu serpiştirmeli. Kabın altındaki ateşi çok hafiflettikten sonra balık suyunu da katmalı ve vakit vakit balıkları dikkatle çevirerek bunları pişirmeli. Balıklar pişince bir servis küreğinin yardımıyla bunları pyrex tencereden çıkarıp sıcak bir yerde tutulan balık servis tabağına yerleştirmeli.

Kalan margarin yağıyla unu iyice karıştırıp bir macun yapmalı. Bunu balığın salçasına katmalı ve çabuk çabuk karıştırarak salçayı orta ısı ateşte beş dakika kadar pişirmeli. Sonra ince delikli bir süzgeçten geçirip tekrar kaynatmalı ve balıkların üstüne gezdirerek döküp sıcak sıcak servis yapmalı.