



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BALIK (MİKRODALGA)

500 g beyaz etli (iri kuşbaşı doğranmış)

3 çorba kaşığı soya sosu

1 çorba kaşığı pirinç sirkesi

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 kepekli ekmek dilimi

1 tatlı kaşığı mısır nişastası

1/2 su bardağı balık suyu

1 havuç (kazınıp, ince şeritler halinde doğranmış)

3 taze soğan (ayıklanıp, yaklaşık 5 cm boyunda kesildikten sonra, ince şeritler halinde doğranmış)

Soya sosu, sirke ve sarımsağı bir salata kâsesinde karıştırın. Balıkları ekleyip, hafifçe altüst ederek her yanlarını karışıma buladıktan sonra, kâseyi buzdolabında 20 dakika bekletin (ara sıra, balıkları karıştırın).

Kepekli ekmek dilimini % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika bekletip, fırından çıkarın ve birkaç dakika belettikten sonra, plastik bir torbaya koyarak, oklavayla ufalayın.

Mısır nişastasını bir kâsede balık suyunun 1 çorba kaşığıyla karıştırın. Buzdolabındaki kâseyi alıp, balıkları delikli kepçeyle bir tabağa çıkarın. Kâsede kalan marinadı tel süzgeçten ateşe dayanıklı bir cam kaba süzün.

Balık suyunun 2 çorba kaşığını ayırıp, kalanını ve mısır nişastalı karışımı, cam kaptaki süzölmüş marinada karıştırın. Kabı % 100 ısıtılmış fırına verip, içindeki sosu 3 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, sosu pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar çırttıktan sonra bir kenara bırakın.

Balıkların bir yanlarını ekmekiçine bulayıp, öbür yanları alta gelecek biçimde seramik bir tabağa dizin. Üstlerine ayırmış olduğunuz 2 çorba kaşığı balık suyunu döküp, tabağın üstünü plastik filmle örterek, % 100 ısıtılmış fırına verin ve balıkları 3 dakika pişirin. Tabağı fırından alıp, balıkları, pişmeyenleri tabağın kenarlarına gelecek biçimde yeniden yerleştirin.

Havuç ve taze soğan şeritlerini karıştırarak sosa ekleyip, soslu sebze şeritlerini bir kaşıkla tabaktaki balıkların çevresine yerleştirin. Tabağı yeniden plastik filmle sarıp, % 70 ısıtılmış fırına vererek, balıkları 2 dakika daha pişirin. Tabağı fırından alıp, üstü plastik filmle örtölü olarak bir kenarda 2 dakika belettikten sonra, plastik filmi çıkarıp atarak, sebzeli balıkları tabağında servis yapın.