



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİŞTE SOMON VE TAVUK CİĞERİ

Michael Montignac

18 KÜP ŞEKLİNDE KESİLMİŞ SOMON BALIĞI
12 PARÇA TAVUK VEYA BAŞKA KÜMES HAYVANLARI CİĞERİ
2 KİYILMIŞ ARPACIK SOĞANI
1 SU BARDAĞI (SİLME) KREMA
1/2 SU BARDAĞI ELMA SİRKESİ
ZEYTİNYAĞI
TUZ
KARABİBER

Ciğerleri zeytinyağında 4-5 dakika çevirerek öldürün. 6 tane şişe sırasıyla 3'er balık, 2'şer ciğer parçası geçirin. Bu şişleri birbirine bitiştırmekten bir fırın tepsisine yayın ve üzerlerine tuz, karabiber serpin.

Bir küçük tencerede kıyılmış soğanlarla sirkeyi kaynatarak sıvıyı buharlaştırın ve sonra kremayı da ekleyip 5 dakika daha kaynatın.

Bu sosu, şişlerinizin üzerine dökün ve 150 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirdikten sonra balıkları bir başka tabağa alarak sıcak kalacak şekilde bekletin. O sırada, tepside kalan sosu tencereye alın ve biraz daha pişirerek koyulmasını sağlayın. Şişlerinizi bu koyu sosla örtüp servis yapın.