



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜPREM SOSLU LEVREK

1,5 kg levrek
2 kaşık tereyağı
2-3 fiske hindistancevizi
1,5 baş soğan
1-2 ceviz kadar havuç
yarım bayat ekmek
2 kaşık un
1 fincan sirke
2 kahve kaşığı karabiber (tane)
2 dal kereviz
yarım limon
tuz
karabiber

İçerideki tereyağı yağlanmış bir tepsiye temizlenmiş balık birer kişilik filetolar halinde yanyana, aralıksız yerleştirilir. Tuz, karabiber ve limon suyu konur. 3 - 4 kaşık da su ilâve edildikten sonra tepsiyi tamamen örtecek büyüklükte bir kâğıt, yağlanarak filetoların üzerine örtülür.

İnce kesilmiş ekmek dilimleri, kabukları çıkarıldıktan sonra, verev ya da üçgen biçiminde kesilerek yağda kızartılır.

İki kaşık dolusu un bir kaşık kadar tereyağı ile tencerede telle karıştırılarak (pembeleştirilmeden) bir parça kavrulur. Sonra, 2-3 bardak balık suyu birden üzerine boşaltılır. (Bu su şöyle elde edilir: Balığın başı ve bel kemiği küçük parçalara bölünür. Kırıntılarıyla birlikte 6 - 7 bardak soğuk su konarak bir kaptan ısıtılır. Bir yandan da kereviz, soğan ve havuç, küçük parçalar halinde doğranıp balığa ilâve edilir. Tane karabiber ve limon suyu konulduktan sonra içindeki su tahminen 3 bardak miktara ininceye kadar kaynatılır, sonra süzülür.) Bu usulle hazırlanan su ilâve edildikten sonra salça dibine sarmaması için bir kaç kez kaynatılır. İçine hindistancevizi ve yeteri kadar tuz atılır.

Öte yandan yarım baş soğan, ince ince kıyılarak salçaya eklenir. Yavaş yavaş kaynatılarak 10-15 dakika pişirilir. Burada, salça kıvamının, ezilmiş yoğurt koyuluğundan biraz daha suluca olmasına dikkat edilir.

Sonra filetolar, kağıdı ile birlikte orta ısıda fırında, kızartılmadan, 15-20 dakika pişirilir. Servis tabağının dibine yerleştirilen kızarmış ekmeklerin üzerine filetolar yerleştirilir. Balıkların piştiği tepside su varsa üzerinde gezdirilir. Hazırlanan süprem salçası da balıkların üzerine dökülür, servis yapılır.