



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUTERESİ SOSLU IZGARA SARDALYA

8 sardalya (her biri yaklaşık 125 g ya da 1 kg küçük sardalya)

1/2 tatlı kaşığı kırmızıbiber

24 tane karabiber (kırılmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 limonun kabuğu (rendelenmiş)

1 demet suteresi (süsleme için)

limon dilimleri (isteğe bağlı)

Suteresi sosu:

30 cl. (2 su bardağı balık suyu)

125 g suteresi (ayıklanıp, yıkanmış)

15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı

15 g (2 çorba kaşığı) un

1 çorba kaşığı krema

Balıkların yüzgeçlerini, pullarını ve iç organlarını çıkarın ama başlarına dokunmayın. Sonra soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla iyice kurulayın.

Kırmızıbiber, tane karabiberler, zeytinyağı, tuz ve limon kabuğu rendesini bir servis tabağında karıştırıp, sardalyaların her iki yanlarını çevirerek, bu karışıma iyice buladıktan sonra, tabağın üstünü örtün ve oda sıcaklığında 1 saat bekletin.

Bu arada, sosu hazırlamak için, balık suyunu küçük bir tavaya koyup, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu kaynatın. Kaynayınca suterelerini ekleyip, ateşi kısarak, yaklaşık 10 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karışımı blendır kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar (yaklaşık 1 dakika) karıştırın. Sonra bir kâseye aktarın, bir kenara bırakın.

Tereyağını bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı eritin. Eriyince, sürekli karıştırarak unu ve suteresi püresini ekleyin ve bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısın, sosu 10-15 dakika pişirin.

Bu arada, sardalyaları tabaktan alıp, tahta ya da metal şişlere geçirin. Şişleri fırın ızgarasının altına verip, 2-3 dakika ızgara edin. Sonra şişleri çevirip, öbür yüzlerini de 2-3 dakika ızgara edin.

Tavayı ateşten alıp, kremayı ekleyerek karıştırdıktan sonra, sosu 8 servis tabağına bölüştürün. Şişleri fırından alıp, her tabaktaki sosun üstüne 2'şer şiş yerleştirerek, limon dilimleriyle süsleyin (isteğe bağlı) ve servis yapın.