



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

USKUMRU DOLMASI

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2006

10 adet uskumru
40 ml zeytinyağı
30 g çamfıstığı
200 g soğan (ince kıyılmış)
20 g - kuşüzümü (ayıklanıp, yıkanmış)
2 çorba kaşığı ince kıyılmış dereotu
4 çorba kaşığı ince kıyılmış taze nane
Tuz
Taze çekilmiş beyazbiber
1.5 çorba kaşığı yenibahar
1.5 çorba kaşığı tarçın
45 ml limon suyu
Kızartma yağı
125 g un
2 adet yumurta (çırpılmış)
200 g galeta unu

Uskumru balıklarının etlerine parmak uçlarınızla masaj yaparak balığın etini gevşetip orta kılıcığını yerinden oynatın.

Orta kılıcığın kuyrukla olan bağlantısını, balığın derisini yırtmadan ve zedelemekten kırarak, kılıcığı kuyruktan bağımsız hale getirin.

Balığı solungaçların bulunduğu baş kısmından tutup, parmağınızla iç organlarını temizleyin. Orta kılıcığın baş ile olan bağlantısını, başı gövdeden ayırmadan tıpkı kuyruğa yaptığınız gibi kırın. Boşta kalan orta kılıcığı, balığı temizlediğiniz boşluktan, yavaş ve dikkatlice çekerek çıkartın.

Artık kılıksız kalmış olan balığı elinizle yumuşak yumuşak ovalayarak etleri dışarı alın. Elinizde tulum gibi kalan deriyi bir kenara ayırın. Diğer uskumruların içlerini de aynı şekilde boşaltın.

Zeytinyağını bir tavada kızdırın. Yağ kızınca fıstıkları atıp altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın. Soğanları ilâve edip pembeleşinceye kadar fıstıklarla beraber kavurun. Balık etlerini, kuşüzümlerini, dereotunu, naneyi, tuzu, biberi, yenibaharı, tarçını ve limon suyunu ekleyin. Karıştırarak 3-4 dakika pişirin. Harcı ateşten alıp, soğumaya bırakın.

Harç soğuyunca uskumru tulumlarının içini bu harçla doldurun. Fritatıyı bir fritöz veya kızartma tenceresinde 180°C'ye kızdırın. Uskumru dolmalarını önce una, sonra yumurtaya ve en son olarak da galeta ununa bulayın.

Açılmamaları için gerekiyorsa paneleme işlemini tekrarlayın.

Balıkları kızartma sepetine yerleştirip, derin yağda altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.

Uskumru dolmalarını süzdürerek yağdan alıp bir havlu kâğıt üzerine çıkarın. Tabaklara aktarıp, dereotu dalları ve yarım limon dilimleri ile servis yapın.