



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AFRIKA USULÜ BALIK YAHNİSİ (MİKRODALGA)

250 g kılıçbalığı
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 iri soğan (doğranmış)
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı zerdeçal
750 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
1 tatlı kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı tozşeker
20 safran dalı
bir tutam pul kırmızıbiber
150 g pirinç
1/2 tatlı kaşığı tuz
2 patates (yaklaşık 350 g, kabukları soyulup, küçük küpler halinde doğranmış)
100 g iç bezelye
2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

Ateşe dayanıklı büyük bir cam kaptaki çiçekyağı, soğanlar, sarımsaklar ve zerdeçalı karıştırın. Kabın üstünü plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, soğanlar yumuşayınca kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, domatesler, sirke, tozşeker, safran dalları ve pul kırmızıbiberi soğanlı karışıma ekleyerek, karıştırın. Kabı yeniden plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 10 dakika pişirin.

Küçük bir tencereye 25 el (1 su bardağı) su koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tuzu ve pirinçleri koyup, tencerenin kapağını kapatarak, pirinç bütün suyu çekinceye kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin.

Bu arada kılıçbağı parçasını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayarak, kuşbaşı doğrayın. Fırındaki kabı alıp, üstündeki plastik filmi atarak, patatesleri, kaptaki soğan - domates karışımına katın. Sonra kabı yeniden plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, karışımı 5 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, kılıçbalığı parçalarını ekledikten sonra, yeniden plastik filmle örtün ve % 100 ısıtılmış fırına vererek, 5 dakika pişirin. Karıştırıp, karışımı üstü örtülü olarak 5 dakika daha pişirdikten sonra, kabı fırından alın. Bezelyeleri ve limon suyunu ekleyip, kabı yeniden plastik filmle örterek, % 100 ısıtılmış fırında yahnisi 1 dakika daha pişirin ve kabı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Tencereyi ateşten alıp, haşlanmış pirinçleri bir seramik kâseye aktararak, balık yahnisini yanında pirinçle servis yapın.