



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK DOLMASI

"Kitabüt Tabbahin" 13. yy. el yazması yemek kitabı
Günümüze Uyarlayan: Osman Güldemir

Levrek 1 orta boy 350 gr. (Pulları temizlenmiş)
Zeytinyağı 5 yemek kaşığı 50 gr.
Soğan 2 orta boy 150 gr. (Sıçan dişi doğranmış)
Fıstık 1 yemek kaşığı 10 gr. (Dolmalık)
Kuş üzümü 1 yemek kaşığı 10 gr.)Saplarından ayıklanmış)
Tuz 1 tatlı kaşığı 6 gr.
Karabiber ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)
Tarçın ½ tatlı kaşığı 1 gr. (Toz)
Karanfil ¼ tatlı kaşığı 0,5 gr. (Toz)
Kakule ¼ tatlı kaşığı 0,5 gr. (Toz)
Un 3 yemek kaşığı 18 gr.
Bonbon şeker 3 yemek kaşığı 30 gr. (Renkli, irice kırılmış)

Balık avuç içersinde biraz yuvarlanır, yüzgeçleri çıkarılır.
Keskin ince bir bıçak ile eti ile derisi arası ayrılır, kuyruğunun kemiği kıvrılarak kırılır (ama derisi tahrip edilmez).
Başı çekilerek eti bütüncü çıkarılır.
Kılçıklarından ayrılıp, küçük küpler şeklinde doğranır.
Bir tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyulur, soğan kavrulur.
Balık eti, fıstık, kuş üzümü, tuz, karabiber, tarçın, karanfil ve kakule eklenip pişirilir.
Balık derisinin içine doldurulur.
Una bulanıp, 3 yemek kaşığı zeytinyağında iki tarafı kızartılır.
Tabağa koyulup üzeri bonbon şekerleri ile süslenir, hoş görünüşlü olur.

Not: Orijinal metinde büyükçe balıktan yeterince şeklinde yazmaktadır. Orijinal metinde balığın kafasının yerine kapatılması yazmamaktadır. Ancak bu uygulamada şeklin bütün kalması amacıyla içi doldurulduktan sonra kafası da yerleştirilmiştir.

