



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIK FİLETO IZGARA (JAPONYA)

<https://www.lezzetsirri.com>

4 küçük balık filetosu (her biri 150 gr.)
5 cm. taze zencefil veya 1 tatlı kaşığı toz zencefil
2 çorba kaşığı japon soya sosu veya soya sosu
3 taze soğanın beyaz kısmı
3 tatlı kaşığı toz şeker

Zencefili rendeleyin. Parmak uçlarınızla sıkarak tüm suyunu çıkarın ve posasını atın. Soğanları incecik kıyın. Zencefil suyunu veya toz zencefili, soya sosunu, soğanları ve şekeri bir kaseye koyun. Şeker eriyinceye kadar karıştırın.

Balıkları derin bir kaba koyup üzerlerine hazırladığınız marinad sosunu dökün, 15 dakika dinlenmeye bırakın. Daha sonra balıkları sistan çıkarın, sosu bir kenara bırakın. Fırının ızgara telinin üzerini alüminyum kağıtla kaplayarak balıkları üzerine dizin. Orta ateşte kızdırdığınız fırının ızgarasının altına sürün. Her iki taraflarını da 3'er dakika kızartın. Balığınız sulu ve yumuşak görümlü olmalı.

Daha sonra kızaran balıkları servis tabağına alın.

Marinad sosunu küçük bir tencereye koyun.

Harlı ateşte sos koyulaşmaya kadar 2 dakika kaynatın ve servis tabağındaki balıkların üstüne dökün. Zencefil turşusu ve salatalık dilimleri ile süsleyerek, buharda pişmiş pirinçle servis yapın.

Not: Yemeklerinizde toz yerine taze zencefil kullanırsanız daha hoş bir koku ve tat elde edersiniz. Ama bulmanız güç ise toz zencefil de kullanabilirsiniz.