BALIK HAŞLAMA (DİYET)

100-150 gr balık
1 havuç
1 kereviz
1/2 soğan (küçük)
1/2 kaşık tereyağı
2 patates
Maydanoz
Limon
Tuz

Önce, malzeme listesindeki sebzeler usullerine göre yıkanır, ayıklanır ve iyice temizlenir. Tencereye ikonulan tereyağı hafif ateşte eritilir. Soğan temizlenip ince kıyıldıktan sonra tencerede yağla birlikte, hafif sarıla-şıncaya kadar ısıtılır. Ondan sonra tencereye 2 - 3 bardak su konur. Su kaynadıktan sonra da, temizlenmiş sebzeler içine atılır. Orta ısıda yarım saat kadar kaynamaya bırakılır.
Öte yandan, balıklar da usulüne uygun olarak adamakıllı temizlenir, ikişer üçer parmak eninde, halkalar halinde kesilerek tencereye, kaynamakta olan sebzelerin arasına konur. Sebzelere balığın kokusu sinmesin diye de tencerenin kapağı örtülmez. 20 dakika kadar bu şekilde kaynadıktan sonra balıklar da, sebzeler de haşlanmış olarak servise hazır duruma gelir.

© lezzetler.com tarif no:41009 • adı:BALIK HAŞLAMA (diyet) • gönderen:dağ çiçeği • indirme tarihi:29.03.2024 - 00:59