



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI SEBZELİ TERİN (FRANSA)

- 2 arpacık soğanı (kabukları soyulup, doğranmış)
- Yarım su bardağı balık ya da tavuk suyu
- 12 safran (ipliği)
- 500 g pisibalıği filetosu (yıkayıp, kurulandıktan sonra, yaklaşık 2,5 cm boyunda parçalara kesilmiş)
- 125 g fûme somon (iri doğranmış)
- 2 yumurtanın akı
- 5 tatlı kaşığı kıyılmış taze tarhun (ya da 2 1/2 tatlı kaşığı kuru tarhun)
- bir tutam kırmızıbiber
- 1/4 su bardağı süt
- 1/4 su bardağı krema
- 16 taze fasulye (kılıçıkları ayıklanmış)
- 4 havuç (kazınıp, her biri boylamasına 4'e bölünmüş)
- 12 iri marul yaprağı (yıkamış)
- 1 küçük kırmızı lahana (yaprakları ayrılarak, yıkamış ve kurulanmış)
- 6 çorba kaşığı sirke sosu
- 1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)

Arpacık soğanları, balık (ya da tavuk) suyu ve safranı küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak 10 dakika kadar pişirin. Tencereyi ateşten alıp, bir kenarda oda sıcaklığına inmeye bırakın.

Pisi ve somon parçalarını blender kabına koyup, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Arpacık soğanlı karışımı ekleyip, yeniden blenderı çalıştırın. Blender çalışırken yumurta akları, tarhunun yarısı ve kırmızıbiberi ekleyip, karışımı püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Karışımı tel süzgeçten bir salata kâsesine geçirip, kâseyi içi buz dolu bir tencereye oturtun. Küçük bir kâsede süt ve kremayı karıştırıp, karışımı buzlar üstündeki kâseye katarak (her defasında 2 çorba kaşığı), karıştırın. Kâsenin üstünü örtüp, buzdolabına kaldırın.

Önce fırınınızı 170 °C'a ısıtın. Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirin ve tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca taze fasulyeleri buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak, fasulyeleri yumuşayınca kadar (yaklaşık 3 dakika) buharda pişirin.

Fasulyeleri buğulama kabından bir süzgece çıkarıp, soğuk su altında dirilttikten sonra, yeniden suyunu süzdürüp, bir kenara bırakın. Buğulama kabına bu kez havuçları koyup, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 6 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, havuçları soğuksu altında dirilttikten sonra, yeniden suyunu süzdürün ve bir kenara bırakın.

Bir tencerede su kaynatıp, marul yapraklarını ekleyerek, gevşeyinceye kadar (yaklaşık 1 dakika) haşlayın.

Tencereyi ateşten alıp, delikli spatulayla marul yapraklarını kâğıt mutfak havlusu arasına çıkararak, iyice süzölmeye bırakın. Marul yaprakları elle tutulacak kadar soğuyunca, ortalarındaki sert bölümleri bıçakla kesip atın.

1,25 litrelik dikdörtgen bir kek kalıbını hafifçe yağlayıp, marul yapraklarını içine, uç bölümleri kalıptan taşacak biçimde döşeyin. Buzdolabındaki kâseyi alıp, balıklı pürenin 1/4'ünü kaşıkla marulların üstüne yerleştirin ve haşlanmış havuçların yarısını kalıptaki balıklı pürenin üstüne, kalıbın kenarlarına paralel olarak, kenarlarda 1 cm kadar boşluk bırakarak döşeyin.

Kalan balık püresinin 1/3'ünü kaşıkla havuçların üstünü bütünüyle kaplayacak biçimde döşeyin. Fasulyeleri, havuçları döşediğiniz biçimde, balık püresinin üstüne döşeyin. Kalan balık püresinin yarısını fasulyelerin üstüne döşeyip, kalan havuçları üstüne yerleştirin. Kalan balık püresini en üste döşeyip, kalıbın kenarlarından sarkan marul yapraklarını en üstteki balık püresi tabakasının üstüne kapatın. Kalıbı hafif hafif mutfak tezgâhına vurarak, içinde kalan hava kabarcıklarının çıkmasını sağlayın. Kalıbı alüminyum folyoyla örtüp (folyonun üstünde, buhar çıkması için 2 delik açın), yarı yarıya kaynar su dolu bir fırın kabının içine oturtun. Kabı fırına verip, terini 1 saat pişirdikten sonra, kabı fırından alın ve içindeki kalıpla bir kenarda bir saat bekletin. Sonra kalıbı alıp, buzdolabında 5 saat kadar soğutun.

Kalıbı buzdolabından alıp, üstüne ekme keme kesme tahtasını kapatarak, tahtayla birlikte ters çevirin ve hafifçe sallayarak kalıbı çekin. Tahtanın üstüne çıkan terini 12'ye dilimleyin. 12 servis tabağına kırmızı lahana yapraklarını döşeyip, üstlerine birer dilim terin yerleştirin. Sirke sosunu, bir kâsede kalan tarhun ve limon suyuyla karıştırıp, tabaklardaki dilimlerin üstüne damla damla gezdirdikten sonra servis yapın.