



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKAKABAĞI PÜRELİ TON BALIĞI

2 yemek kaşığı yağ
4 adet ton balığı fileto
250 gr balkabağı
100 gr roka yaprakları
1 adet sarı biber
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı mısır nişastası
1 çay kaşığı karabiber
50 gr parmesan peyniri
1 çay bardağı su
Tuz
1 çay bardağı sıvı yağ

2 yemek kaşığı yağda doğradığınız rokaları sarı biberi ve 1 adet doğranmış soğanla 5-6 dakika pişirin. Ocaktan alıp ılımaya bırakın.

1 çay bardağı suyu ve rendelenmiş parmesanla blenderde çekin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Yoğunlaştırmak için 1 çorba kaşığı suyla eritilmiş 1 çay kaşığı mısır nişastasını ekleyin ve 3-4 dakika pişirin. Küp kesilmiş balkabağını haşlayın. Balkabağını 2 yemek kaşığı sıvı yağ, tuz ve karabiberle tatlandırıp tel çirpiciyle karıştırın ve yumuşak bir karışım elde edin.

Yapışmaz yüzeyli tavada balıkları 2 yemek kaşığı sıvı yağla iki tarafı da pembeleşinceye kadar soteleyin. Salsa ve püreyle servis yapın.

