BAMYALI BALIK SALATASI (İTALYA)

1 demet taze soğan (ayıklanıp, yeşil bölümleri bütün bırakılmış; beyaz bölümleri ince doğranmış)
3 defne yaprağı
1 su bardağı sirke
500 g sert ve beyaz etli balık filetosu (yıkanıp, kurulandıktan sonra, yaklaşık 7,5 cm boyunda verevine parçalara kesilmiş)
2 çorba kaşığı salça
750 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, iri doğranmış)
2 tatlı kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı tuz
3 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
2 tatlı kaşığı kekik
500 g taze iç bezelye
150 g konserve (ya da taze) tane mısır
200 g bamya (külahları kesilip, sirkeli suda bekletildikten sonra, bol suyla yıkanmış ve iri parçalar halinde doğranmış)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
125 g mısırunu
1 çorba kaşığı kırmızıbiber

Bir tencereye 1,5 litre (yaklaşık 6 su bardağı) su koyup, orta ateşe oturtarak, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca taze soğanların yeşil bölümleri, defne yaprakları ve sirkenin yarısını ekleyip, 15 dakika pişirin.
Balık parçalarını çukurca bir tabağa tek kat halinde yerleştirin. Tencereyi ateşten alıp, içine birkaç kat tülbent yerleştirilmiş tel süzgeçten balıkların üstlerine süzün (süzgeçte kalan sebzeleri atın). Tabağı bir kenarda, balıklar oda sıcaklığına ininceye kadar (yaklaşık 20 dakika) beklettikten sonra, buzdolabına kaldırıp, 30 dakika soğutun.
Bu arada salça ve kalan sirkeyi bir kâsede karıştırıp, taze soğanların beyaz bölümleri, domatesler, tozşeker, tuz, maydanoz ve kekiği ekleyerek karıştırın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp, sosu 30 dakika soğutun.
Birtencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içinedelikli buğulama kabı yerleştirin ve tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu birtaşım kaynatın. Kaynayınca bezelyeleri buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatın ve bezelyeleri iyice yumuşayıncaya kadar (3 - 4 dakika) buharda pişirin. Buğulama kabını alıp, bezelyeleri bir kâseye aktararak, buğulama kabına bu kez taze mısırları koyun ve yumuşayıncaya kadar (1 - 2 dakika) buharda pişirin (donmuş bezelye ve konserve mısır kullanıyorsanız, buharda pişirme gerekmez,-15-20 saniye sıcak su- . da haşlanmaları yeterlidir). Buğulama kabını alıp, mısırları kâsedeki bezelyelerle karıştırarak, kâseyi buzdolabına kaldırın ve 30 dakika soğutun.
Buğulama kabına bu kez bamyaları koyup, 30 saniye buharda pişirdikten sonra, bir kâseye çıkarın ve oda sıcaklığına inmeleri için bir kenara bırakın.
Buzdolabındaki tabağı ve kâseleri çıkarıp, tabaktaki balıkların suyunu tel süzgeçten küçük bir kâseye süzün. Bir salata kâsesine, önce süzdüğünüz suyun yarısını boşaltıp, sonra balıkların yarısı, sonra bezelyelerin yarısı, sonra balıkların yarısını, kat kat döşeyin. Sonra kalan balık suyunu boşaltıp, gene sırayla bezelyeler ve mısırları döşeyin.
Kalın dipli bir tavada çiçekyağını orta ateşte ısıtın. Mısırunu ve kırmızıbiberi bir kâsede karıştırıp, haşlanmış bamyaları ekleyerek, yeniden hafifçe karıştırın. Mısırunu ve bibere bulanmış bamyaları tavaya koyup, sürekli karıştırarak, her yanları altın sarısı bir renk alıncaya kadar kavurun. Tavayı ateştenalıp, bamyaları salatanın üstüne boşaltarak, hemen servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30076 • adı:Bamyalı Balık Salatası (İtalya) • gönderen:doktorcum • indirme tarihi:04.05.2024 - 14:12