BEŞAMEL SOSLU KALKAN

6 kalkan balığı dilimi
1 litre (5 su bardağı) deniz ürünleri için haşlama suyu
1+1/4 su bardağı beşamel sos
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
500 gr pancar
1/2 su bardağı pancar suyu
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Önce fırınınızı hafifçe (130"C) ısıtınız.
Kalkan dilimlerini derin bir tencereye yerleştirip üstüne haşlama suyunu dökünüz. Tencereyi orta ateşe oturtup suyu kaynatınız. Kaynayınca ateşin altını kısıp 8-10 dakika, çatalla dokunulduğunda balıklar kolayca dağılana kadar pişirdikten sonra, spatulayla balıkları çıkararak ısıtılmış bir servis tabağına yerleştiriniz. Sosu hazırlayana kadar sıcak kalmaları için, balıkları çok hafif ısıtılmış fırında bekletiniz.
Orta boy bir tencerede beşamel sosu orta ateşte, arasıra karıştırarak ısıtınız. Kaynatmadan ateşten alıp, bir kenara bırakınız. Mısır nişastasını orta boy bir kaseye koyup, devamlı karıştırarak pancar suyunu azar azar ekleyiniz. Malzeme iyice karışınca, karışımı hızla karıştırarak sıcak beşamel sosun bulunduğu tencereye dökünüz. Tencereyi tekrar orta ateşe oturtup, sürekli karıştırarak 3 dakika pişiriniz.
Pancarları zar biçiminde kesip tuz, biber ve zeytinyağıyla birlikte büyük bir tencereye koyduktan sonra 3 dakika, tencereyi ara-sıra sallayarak pişiriniz.
Servis tabağını fırından çıkarıp, balıkların üstüne beşamel sosu dökerek, bir kaşıkla pancarlı karışımı balıkların çevresine döşeyiniz.
Üstünü kıyılmış maydanozla süsleyerek servis ediniz.

© lezzetler.com tarif no:61304 • adı:Beşamel Soslu Kalkan • gönderen:bitmeyen şarkı • indirme tarihi:26.04.2024 - 21:26