



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEEBU JEN (SENEGAL)

<https://www.hurriyet.com.tr>

Temizlenmiş bütün balık veya fileto
1/4 su bardağı ince kıyılmış maydanoz
2-3 adet acı kırmızı biber
2-3 diş kıyılmış sarımsak
Tuz
Karabiber
1/4 su bardağı fıstık yağı ya da zeytinyağı
2 adet iri doğranmış soğan
1/4 su bardağı domates salçası
5 su bardağı sıcak su
3 adet havuç
Yarım baş lahanaya
1 adet kabak
1 adet patlıcan
2 su bardağı pirinç
Tuz ve karabiber
Kalın dilimlenmiş 3 adet limon

Balığın içini ve dışını soğuk suyla durulayın ve kurulayın. Balığın her iki tarafını eğik çizgi kesin. Kıyılmış maydanoz, pul biber, sarımsak, tuz ve karabiberi karıştırıp karışımı balıkların üzerindeki yarıklara doldurun. Yağı büyük, derin bir tencerede orta-yüksek ateşte ısıtın. Kızgın yağda balıkların iki tarafını da kızartıp bir tabağa alın.

Doğranmış soğanları sıcak yağa ekleyin ve rengi pembeleşinceye kadar başlayana kadar kavurun. Domates salçasını ve yaklaşık 1/4 su bardağı suyu ilave edin ve 2 ila 3 dakika daha pişirin.

Et suyu veya suyu, havuçları, lahanayı, balkabağı ve patlıcanı ilave edin ve orta ateşte 35 ila 45 dakika veya sebzeler iyice pişip yumuşayana kadar pişirin.

Kızarmış balığı ekleyin ve 15 dakika kadar daha pişirin. Balıkları ve sebzeleri yaklaşık 1 bardak et suyunu bir tabağa alın, üzerini kapatın ve ılık bir fırına koyun.

Kalan suyu süzün. Et suyuna 4 bardak yapacak kadar su ekleyin ve tekrar ısıtın. Et suyunu kaynatın, pirinci ilave edin ve tuz ve karabiberle tatlandırın. Isıyı orta-düşük seviyeye düşürün, örtün ve 20 dakika veya pirinç pişene ve yumuşayana kadar pişirin.

Pişmiş pirinci, tavanın dibine yapışan çıtır parçalar dahil olmak üzere geniş bir servis tabağına yayın. Sebzeleri pirincin ortasına yayın ve balıkla doldurun. Son olarak, ayrılmış suyu hepsinin üzerine dökün. Limon dilimleri ile servis yapın.

Not: Ceebu jen geleneksel olarak ortak bir servis tabağından ellerle yenir.



© lezzetler.com tarif no:172072 • adi:Ceebu Jen (Senegal) • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:06.04.2025 - 09:01