



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DALMAÇYA YAHNİSİ (HIRVATİSTAN)

250 'şer gr'lık 4 balık filetosu
4 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı rafine yağ
2 orta boy soğan (ince doğranmış)
500 gr domates (kabukları soyulup, çekirdekleri ayıklanmış ve doğranmış)
100 gr (1/2 su bardağı) et suyu
1 çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 kahve kaşığı karabiber
1+1/2 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı un

Orta boy bir tencerede, 2 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı rafine yağı, orta ateşte ısıtınız. Yağ kızınca soğanları ekleyip 5-6 dakika kızarttıktan sonra domates, et suyu, sirke, kırmızı biber, karabiber ve 1 çay kaşığı tuzu katarak kaynatınız. Kaynayınca, tencerenin kapağını kapayınız. Ateşin altını kısıp 30 dakika daha pişiriniz. Geri kalan 1/2 tatlı kaşığı tuz ile 2 çorba kaşığı unu bir tabakta karıştırıp, balık filetolarının her tarafını iyice una bulayınız.

Tenceredekilerin pişmesine 10 dakika kala, geri kalan 2 çorba kaşığı tereyağı ile 1 çorba (kaşığı rafine yağı büyük bir tavada, orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca, tuzlu una bulanmış balıkları tavaya koyup, balıkların her iki yanını 5-6 dakika, hafif pembeleşinceye kadar kızartınız. (Gerekirse biraz daha yağ ekleyebilirsiniz.) Kızarmış balıkları, ısıtılmış servis tabağına koyup, üstlerine tenceredeki soston dökerek servis ediniz.