



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES SOSLU TON BALIĞI

Malzemeler

4 adet tonbalığı filetosu
1 adet konserve domates
1 adet soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
12 adet siyah zeytin
200 ml. su
Fesleğen, tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Soğanı soyup küçük küp doğrayın. Domatesi süzün. Zeytinyağını NutriCook tenceresinde ısıtın ve tonbalığının her iki tarafını kızartın. domates ve zeytinleri ilave edin. Şarabı ekleyin ve biraz kaynadıktan sonra suyu ekleyin, tuz ve biberle balığınızı lezzetlendirin.

Akıllı kontrol saatini 8 dakikaya ayarlayın. 4. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Tonbalıklarını sosu ile birlikte servis tabaklarına alın. Fesleğen yaprakları ile süsleyip servis yapın.
