



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATESLİ FENER BALIĞI (İTALYA)

MALZEMELER

1 kg fener balığı fileto
1 küçük kutu ançuez
½ çorba kaşığı biberiye
½ çorba kaşığı tarhun
3 çorba kaşığı limon suyu
2 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
5 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası (tatlı)
1 kutu soyulmuş domates konservesi
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
karabiber
tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Fener balığını balıkçınıza ayıklatıp fileto çıkartınız. Üzerine limon suyu sürünüz, tuz ve karabiber serpip biberiye yapraklarını saplayıp 20 dakika kadar marine ediniz.

Ançuez filetoalarını 2 santim boyunda kesiniz.

Sarımsakları soyduktan sonra eziniz. Soğanları da ince dilimler halinde doğrayınız. Sıvı yağı tavada kızdırıp soğan ve sarımsağı yumuşayana kadar soteleyiniz. Domates salçası ve pul biberi ekleyip sotelemeye devam ediniz.

Süzülmüş domates konservesini de tavaya ekleyiniz. Devamlı surette bir çatal yardımıyla ezerek püre haline getiriniz. Tuz, karabiber ve tarhun ekleyip kısık ateşte 20 dakika pişiriniz.

Fırın kabına hazırlamış olduğunuz sosun yarısını döküp ortasına filetoyu, etrafına da ançuezleri yerleştiriniz. Kalan sos ve yağ da üzerine döküp daha önceden 160-180°C'a ısıttığınız fırında 40 dakika fırınlayınız.

Balığı tabaklara dağıttıktan sonra, tepsida kalan sosu da eşit olarak balıkların yanlarına koyup sıcak servis yapınız