



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİ KREMA SOSLU IZGARA USKUMRU

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

2 çorba kaşığı Sırm zeytinyağı
1,5 çay kaşığı Destan toz biber
4 diş sarımsak
1 çay kaşığı Rafine Sofra tuz
4 adet fileto uskumru
Sosu için;
Yarım paket Dost krema
Yarım çay bardağı Dost süt
2 dal dereotu
2 çorba kaşığı Fıçı Limon Sosu
Sebzeleri için
1 adet büyük patates
2 adet havuç
1 çorba kaşığı Destan kekik
2 çorba kaşığı Sırm zeytinyağı
1 çay kaşığı Destan karabiber
1 çay kaşığı Rafine Sofra tuz

Uskumruların dilerse ikiye bölün veya fileto olarak kullanın. Uskumru büyüklüğünde bir kaba 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 4 diş sarımsak püresi, 1 çay kaşığı tuz ve 1,5 çay kaşığı toz biber ekleyip iyice karıştırın. Uskumruları bu karışıma masaj yaparak bulayın. Sosa bulanmış balıkları ister airfryer'da 180 derecede 8 dakika, ister alt üst fansız 200 derecelik fırında 15 dakika pişirebilirsiniz.

Sebzeleri için ise 1 adet küp küp doğranmış patatesi ve yine aynı şekilde doğranmış 2 adet havucu geniş bir kâseye alın. Üzerine 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çorba kaşığı kimyon, 1 tutam tuz ve 1 çorba kaşığı kekiği ekleyin. Sebzeleri iyice bulanana kadar karıştırın. Baharatlı sebzeleri ister airfryer'da 190 derecede 20 dakika ister balıklarla birlikte 200 derecelik fırında 30 dakika pişirebilirsiniz.

Sosu için bir kâseye 2 çorba kaşığı limon sosu ve yarım çay bardağı sütü ekleyip karıştırın. Karışıma yarım paket dost krema ve 2 dal ince ince doğranmış dereotu ekleyip bir daha karıştırın.

Servis tabağına mis gibi kokan sebzeleri, yumuşacık pişen uskumruyu ve ekşi kremalı sosu koyun. Bol roka ile servise sunun.



