ENGİNAR KALPLİ KALKAN

Su Ürünleri Tanıtım Grubu İZMİR
https://www.turkishseafood.org.tr

720 gram kalkan fileto
400 ml balık suyu
200 gram roastbeef
60 gram taze rezene
160 gram havuç
160 gram kuru soğan
12 gram limon suyu
4 aaet konserve enginar kalbi
1 adet yıldız anason
Kekik
Un
Sızma zeytinyağı
Tuz
Tane karabiber

Havuç, soğan, rezene ve roastbeefi küp küp kesin. Enginar kalplerini sudan geçirip 6 parçaya kesin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada küp kesilmiş havuç, soğan, rezene ve roastbeefi zeytinyağı ve yıldız anasonla 3 dakika soteleyin. Soteledikten sonra bir tutam öğütülmüş tane karabiber ve birkaç adet kekik yaprağıyla tatlandırın. İçine enginar kalplerini ilave edip bir tutam tuz serpin. 2 dakika sonra balık suyu ve limonla ıslatıp tavanın kapağını kapatın ve kısık ateşte 10-12 dakika daha pişirin. Yıldız anasonu enginar kalpli sostan çıkartıp ocağın altını kapatın ve dinlendirin. Kalkan filetoları 16 parçaya kesip una bulayın. Tavada 20 gram zeytinyağıyla çevirin. Kızarttığınız kalkan parçalarını kağıt havlunun üzerine alıp yağını süzün ve tuz serpin. Her tabağa 4'er adet kalkan aktarıp küp kesilmiş ve sotelenmiş enginar karışımıyla servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:60959 • adı:Enginar Kalpli Kalkan • gönderen:organic • indirme tarihi:27.04.2024 - 14:07