ENGİNARLI FENERBALIĞI

500 g fenerbalığı filetosu
4 çorba kaşığı beyaz sirke
4 enginar
1 1/2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
1 soğan (ince doğranmış)
4 diş sarımsak (kıyılmış)
1250 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
6 kalamata zeytini (çekirdekleri çıkarılıp, her biri 2'ye kesilmiş)
1/2 tatlı kaşığı kapari
1 defne yaprağı

Bir tencereye 5 cm yükseklikte su koyup, sirkeyi ekleyin. Enginarlardan birinin sapını kesip, dış yapraklarını, tabanındaki donuk sarı renkli yapraklara ulaşıncaya kadar kopararak atın. Enginarın üstten 1/3 oranındaki bölümünü de kesip atın. Sonra bir kaşıkla ortasındaki mor yaprakları ve tüyleri boşaltıp, enginar göbeğini de 4'e, her parçayı da yeniden 4 dilime kesin. Dilimleri tenceredeki suya atıp, geri kalan enginarlar için de aynı işlemleri tekrarlayın.
Tencereyi orta ateşe oturtup, enginarları 15 dakika kadar haşlayın. Tencereyi ateşten alıp, enginar dilimlerini bir süzgeçte süzerek, bir kenara bırakın.
Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Sonra her filetoyu 4 cm eninde parçalara kesin. Zeytinyağını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı harlı ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca balık parçalarını koyup, 1 dakika kızartın. Sonra öbür, yanlarını çevirerek 1 dakika kızarttıktan sonra, balık parçalarını delikli spatulayla bir tabağa çıkarın.
Ateşi kısıp, soğanları tavaya koyarak, saydamlaşıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Sonra sarımsağı ekleyip, sürekli karıştırarak yaklaşık 5 dakika pişirin. Domatesler, zeytinler, kapariler ve defne yaprağını koyup, ateşi açarak bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, karışımı suyunu yarı yarıya çekene kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin.
Enginar parçalarını tavaya koyup, üstlerine de balık parçalarını yerleştirin. Ateşi biraz açıp, tavanın kapağını kapatarak, balıkları normal ateşte' saydamlıklarını yitirinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Balık parçalarını delikli spatulayla bir servis tabağına çıkarın. Ateşi iyice açıp, tavada kalan sosu iyice koyulaşıncaya kadar (1 - 2 dakika) pişirdikten sonra, delikli kaşıkla enginarları da servis tabağına çıkarın. Tavayı ateşten alıp, içindeki sosu balık ve enginarların üstlerine boşaltarak, bekletmeden servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:30382 • adı:Enginarlı Fenerbalığı • gönderen:kara elmas • indirme tarihi:01.05.2024 - 23:15