



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FESLEĞENLİ ALABALIK SALATASI

- 2 alabalık (her biri yaklaşık 500 g fileto çıkarılmış ve kılçıkları ayıklanmış)
- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 küçük diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam beyazbiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 4 çorba kaşığı taze frenkfesleğeni (ince kıyılmış; ya da 7 çorba kaşığı yerli fesleğen)
- 2 olgun domates (her biri 6 dilim halinde kesilmiş)
- 2 taze frenkfesleğeni (ya da yerli fesleğen dalı)

Alabalık filetolarından birini deri bölümü alta gelecek biçimde kesme tahtasının (ya da mutfaktezgâhının) üstüne yerleştirip, küçük bir bıçakla 3 şerit halinde kesin. Şeritlerin her birinin iki ucunu birbirinin üstüne kıvrarak fiyonk biçimi verip, ateşe dayanıklı bir kaba yerleştirin. Kalan filetolar için de aynı işlemleri yineleyin.

Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine yükseklikleri aynı 2-3 kâse oturtun. Balıkların bulunduğu kabı kâselerin üstüne yerleştirip, tencerenin kapağını kapatarak, orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın.

Kaynamaya başladıktan sonra, balıkları saydamlıklarını yitirinceye ve sertleşinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, balık kabını çıkararak bir kenara bırakın.

Bir kâsede sirke, arpacık soğanları, sarımsak, tuz, beyazbiber, çiçekyağı ve frenkfesleğenlerinin (ya da yerli fesleğenlerin) yarısını karıştırın. Bu sosu fiyonk biçiminde balıkların üstlerine döküp, kabı buzdolabına kaldırarak, balıkları yaklaşık 20 dakika soğutun.

Domates dilimlerini 4 servis tabağına dizip, buzdolabından kabı çıkarın. Tabaklardaki her domates diliminin üstüne bir balık parçası yerleştirip, kalan fesleğeni üstlerine serpin. Ateşe dayanıklı kaptaki kalan sosu üstlerine gezdirip, fesleğen dallarıyla süsleyerek, servis yapın.