



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA HİNDİSTANCEVİZLİ BALIK

www.asyagurme.com

500 Gram Balık, Temizlenmiş, ayıklanmış dilimlenmiş

1 Su Bardağı Japon Ekmek Kırıntısı (Panko)

½ Su Bardağı Toz Hindistan Cevizi

1 Adet Yumurta (Büyük Boy), Hafif çırpılmış

Acılı Tartar Sos için:

4 Yemek Kaşığı Mayonez

½ Yemek Kaşığı Acı Biber Sosu

½ Yemek Kaşığı Soğan, İnce kıyılmış

½ Yemek Kaşığı Kereviz Sapı, İnce kıyılmış

½ Yemek Kaşığı Limon Suyu

Yayvan bir kasede japon ekmek kırıntısını toz hindistan cevizi ile iyice karıştırın ve bir kenarda bekletin. Sosu hazırlamak için, küçük bir kasede mayonez, acı biber sosu, ince kıyılmış soğan, kereviz ve limon suyunu çırparak karıştırın. Malzemelerin iyice karışması için bu aşamada sos karışımını rondodan geçirebilirsiniz. Hazırladığınız dip sos karışımını bir kenarda bekletin.

Fırını 200 dereceye ayarlayın ve önceden ısıtın.

Temizlenip, ayıklanmış balıkları kağıt havlu ile kurulayın. Sırasıyla önce çırpılmış yumurtaya, ardından hindistancevizli panko karışımına batırın. Sallayıp, fazlalıkların dökülmesini sağlayın ve balıkları tekrar önce çırpılmış yumurtaya, daha sonra pankolu karışıma bulayın. Her tarafının eşit şekilde kaplandığından emin olun. Tüm balıklar bitene dek aynı işlemleri tekrarlayın.

Hazırladığınız balıkları yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin ve fırının orta rafında yaklaşık 15 dakika pişirin. Üzerleri kızaran karidesleri fırından çıkarın ve yanında acılı tartar sos ile çok bekletmeden servis edin.

