



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HALİKARNAS SALÇALI DİL BALIĞI

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

600 gram dil balığı,
50 gram iç yağı,
20 gram nişasta,
1 kaşık domates salçası,
1 sakız kabağı,
1 demet maydanoz,
1 baş soğan,
1 limon,
1 bardak et suyu,
2 kaşık zeytinyağı,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı : Balığın içini dışını ayıklayıp yıkadıktan sonra filetolara ayırıp bir güvece düzenli bir biçimde yerleştirin. Limon suyunu döktükten tuzunu ve yıkandıktan sonra ince doğranmış maydanozu üzerine serptikten sonra balıkları bir süre bu marinatta bırakarak dinlendirin. Beri yanda zeytinyağıyla kuşbaşı iriliğinde doğranmış iç yağın bir tencereye koyarak orta ısıdaki ateşin üstüne oturtun. Sonra çentilircesine ince doğranmış soğanı içine katın. Soğanlar pembeleştikten sonra ılık suda eritilmiş olan domates salçasını, karabiberi, tuzu ve bir kenarda dinlenmekte olan balığın marinat suyunu katarak kuvvetli ateşte 10 dakika kadar kaynatın. Sonra dil balığı filetolarını karışıma katarak hafif ateşte bunları yirmi dakika pişirin. Balıklar pişince bunları bir kevgirle salçanın içinden çıkarıp bir kenara koyun.

Beri yanda nişastayı ılık suda erittikten sonra tenceredeki salçaya azar azar katın. Et suyuyla kabukları soyulmuş ve ince ince doğranmış kabağı da kattıktan sonra karışımı koyu bir salça kıvamına gelinceye kadar kaynatın.

Salça koyulaşınca bir kenara bıraktığınız balık filetolarını bunların üzerine yerleştirin ve bir kaç dakika daha ateşte tuttuktan sonra tencereyi ateşten indirin ve yemeği servis tabağına boşaltın sıcak sıcak servis yapın.