



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMURDA SEBZELİ LÜFER

1,5 kg lüfer
250 gram ayıklanmış kereviz
50 gram pırasanın soğan kısmı
1 adet soğan
1 adet Defne yaprağı
2 adet Frenk soğanı
1 dal Taze tarhun
1 dal Maydanoz
1 çay kaşığı Balsamik sirke
3 damla Soya sosu
200 gr margarin
yeterince Balık suyu
8 adet Tane karabiber
yeterince tuz
Hamur için 150 gram un

Balığı temizleyip 4 adet fileto kesin. Kalanını ayrı bir kapta saklayın. Derisini soyup 2 cm kalınlığında boyuna kesin. Balık dilimlerini 2 çorba kaşığı margarin, karabiber, birkaç damla soya sosu, 1 çay kaşığı balsamik sirke, doğranmış frenksoğanı ve ince doğranmış maydanoz ile 30 dakika marine edin. Yapışmaz yüzeyli tavada 30-40 dakika soteleyip soğumaya bırakın.

Balığı ayıklayıp ayırdığınız kısımlarını suda 1 saat bekletin. Süzdükten sonra derin bir tencereye alıp yarım litre su, yarım soğan, 1 dal maydanoz, defneyaprağı ve tane karabiber ile 30 dakika kaynatın.

Hamur için un, yumuşatılmış margarin, bir tutam tuz ve 2-3 çorba kaşığı suyu yoğurun. Yuvarladığınız hamuru streç film ile sarıp sıcak bir yüzeyde (sıcak bir tencerenin içi de olabilir) 30 dakika dinlendirin.

Kerevizi küp kesip yarım çorba margarin ile tencerede soteleyin. Kerevizin üzerine balık suyunu aktararak al dente pişirin. Gerekirse biraz daha balık suyu ekleyin. Karışıma 2 çorba kaşığı margarin ve birkaç çorba kaşığı balık suyu daha ekleyip blenderde çekerek sosu hazırlayın.

Hamuru çok ince açıp 8 adet dikdörtgen parça kesin. İnce doğranmış pırasayı hamur parçalarının üzerine yayıp balık dilimlerini paylaşın. Hazırladığınız hamur parçalarını paket şeklinde kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 12 dakika pişirin. 1 dal tarhun yaprağı ile 4 çorba kaşığı sana yağın blenderde çekip sosu hazırlayın. Fırından çıkartıp hazırladığınız kereviz ve tarhun sosu ile servis yapın.