



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HARISSA SOSLU VE SİYAH ZEYTİNLİ BALIK (TUNUS)

<https://www.lezzetsirri.com>

- 1 kg. beyaz etli balık filetosu
- 1 küçük baş soğan
- 2 büyük diş sarımsak
- 1 su bardağı doğranmış domates konservesi veya 4 olgun domates rendesi
- 1 tatlı kaşığı harissa
- 1 defne yaprağı
- 3/4 su bardağı siyah zeytin
- 1 limonun suyu
- 1/2 demet kişniş veya 1/2 demet maydanoz
- 1 su bardağı un
- 1/2 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- kızartmak için zeytinyağı

Unun içine tuzu ve karabiberi karıştırın. Hafifçe kabı elinizle silkeleyerek tuz ve karabiberin homojen olarak yayılmasını sağlayın. Daha sonra balık filetolarının iki yanını una bulayın ve fazla unu silkeleyerek alın. Tavaya bol zeytinyağı koyun ve kızdırın, içine fındık kadar küçük bir ekmek parçası atarak yağın kızgınlığını anlayabilirsiniz. Ekmeğin, yağın yüzeyinde yüzerek en fazla 10-15 saniyede kızarması gerekir. Yağı yakmamaya dikkat edin, zeytinyağı fazla ısı kaldırmaz ve çabuk yanar Balıklarınızı kızgın yağa ikişer üçer atın. Çevirerek iki tarafları da altınımsı kahverengi oluncaya kadar kızartın ve bir tabağa alın. Tavayı ateşten alın, yağı atmayın. Soğanı ve sarımsakları soyup ince ince kıyın. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarın. Kişnişi veya maydanozu ince ince doğrayın. Tavadaki yağın fazlasını alarak hemen hemen 3 çorba kaşığı yağ bırakın. Tekrar tavayı ateşe koyup yağı kızdırın. İçine soğan ve sarımsakları atıp bir iki kere çevirin ve hemen domatesleri, defne yaprağını ve harissayı ilave edin. Üzerine 1/2 su bardağı su koyarak hafif ateşte 10 dakika kaynatın. Daha sonra içine kızarttığınız balıkları dizin. Üzerine zeytinleri dökün ve tencerenin kapağını kapatıp, çok kısık ateşte hafif hafif kaynatarak balık etleri yumuşayıp sos koyulaşmaya kadar pişmeye bırakın. İndirmeden hemen önce içine ağız tadınıza göre limon suyu ekleyin. Balıkları oval bir servis tabağına çıkarın, sosun içinden defne yaprağını alıp atın. Sosu balıkların üzerine gezdirin ve kıyılmış kişniş veya maydanozu üzerine serpererek ana yemek olarak sıcak, giriş yemeği olarak ise soğuk servis yapın.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 08.08.2017