



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNT USULÜ FENERBALIĞI

500 g fenerbalığı filetosu
2 limonun suyu
4 diş sarımsak (kıyılmış)
1 çorba kaşığı taze zencefil (kıyılmış)
2 çorba kaşığı taze kişniş (kıyılmış)
1 tatlı kaşığı kişniş tohumu
1 tatlı kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/4 tatlı kaşığı hardal tohumu
1/4 tatlı kaşığı tuz
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 soğan (ince doğranmış)
1 bardak yoğurt (tercihen yarım yağlı)
4 ekmek dilimi (kabukları çıkarılıp, ufalandıktan sonra, kurutulmuş)

Limon suyu, sarımsaklar, taze zencefil, taze kişniş, kişniş tohumları, zerdeçal, tozşeker, kimyon tohumları, hardal tohumları ve tuzu blendıra koyup, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın (ya da limon suyu dışındaki malzemeyi havanda dövüp, limon suyunu ekleyerek püre haline getirin).

Ayçiçek yağının 1 çorba kaşığını kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak yağı ısıtın. Isınınca soğanları koyup, sık sık karıştırarak, saydamlaşınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Blendırdaki (ya da havandaki) baharat püresini ekleyip, 3 dakika pişirdikten sonra, tavayı ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Fırınınızın ızgarasını yakıp, fırını da 230 C'a ısıtın. Balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayarak, yaklaşık 5 cm genişliğinde parçalar halinde kesin.

Tavadaki karışımı bir tencereye aktarın, yoğurdu ekleyerek, iyice karıştırın. Yoğurtlu karışımın yarısını küçük bir kâseye aktarın, bir kenara kaldırın. Balık parçalarını, önce tencerede kalan yoğurtlu karışıma, sonra ufalanmış ekmek içine bulayıp, ateşe dayanıklı bir kaba yan yana yerleştirin.

Kalan ayçiçek yağın balıkların üstlerine döküp, ateşe dayanıklı kâğıt fırın ızgarasının 7,5 cm altına yerleştirerek, yaklaşık 3 dakika kızartın. Sonra altüst edip, 3 dakika daha kızarttıktan sonra, fırının ızgarasını kapatarak, balıkları fırında yaklaşık 10 dakika pişirin. Kâğıt fırından alıp, balıkları bir spatulayla 4 servis tabağına çıkararak, yanında kâsedeki yoğurtlu sosla servis yapın.