



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HİNT USULÜ PİSİ YAHNİSİ

1 çorba kaşığı taze zencefil (kıyılmış; ya da 1 çubuk zencefil)
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı kimyon
1/2 tatlı kaşığı kişniş
bir tutam kakule
bir tutam rezene
bir tutam hintceviz rendesi
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 soğan (doğranmış)
750 g olgun domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
50 cl. (2 su bardağı) balık suyu
500 g mantar (yıkayıp kurulanmış; iri olanları 4'e ya da 2'ye kesilmiş)
1/2 limonun suyu
500 g pisibalığı (ya da dilbalığı) filetosu

Zencefil, zerdeçal, kimyon, kişniş, kakule, rezene ve hintceviz rendesini bir havanda iyice dövüp, hamur haline getirdikten sonra, bir kâseye aktarın. Ayçiçek yağın kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtturarak, yağı ısıtın. Isınınca soğanları koyup, saydamlaşınca kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Karıştırarak kâsedeki baharat hamuru, domatesler ve balık suyunu ekleyip, birtaşım kaynatın. Kaynayınca içine limon suyunu ve mantarları ekleyip, ateşi kısın ve karışımı, suyunun yarısını çekinceye kadar (10-12 dakika) pişirin. Bu arada balık filetolarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruttuktan sonra, 2,5 cm genişliğinde şeritler halinde kesin. Balık şeritlerini tavadaki karışımın üstüne döşeyip, saydamlıklarını yitirinceye kadar (2 dakika) pişirin. Tavayı ateşten alıp, yahniiyi bekletmeden servis yapın.



Fotoğraf "siyami" tarafından gönderildi. 11.01.2015