



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİSİBALIĞI (MİKRODALGA)

500 g pisibalığı (8 eşit parçaya kesilmiş)
100 g pirinç
1 1/2 su bardağı domates suyu (taze sıkılmış)
1/2 tatlı kaşığı rezene tohumu
1/4 tatlı kaşığı tuz
250 g ıspanak
bir tutam beyazbiber
1 çorba kaşığı mısır nişastası
1 su bardağı balık suyu
2 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı pirinç sirkesi
4-5 damla acı biber sosu (ya da Tabasco)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Harcı hazırlamak için pirinç, domates suyu, rezene tohumları ve tuzu 1 litrelik (4 su bardağı) bir ateşe dayanıklı kapta karıştırın. Kabı plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, harcı 12 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, üstü örtülü olarak bir kenara bırakın.

İspanakları yıkayıp, saplarını keserek, suyunu süzdürmeden 2 litrelik ateşe dayanıklı bir kaba koyun. Kabin üstünü plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, ıspanakları 3 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, üstünü açarak, bir kenarda soğumaya bırakın.

Balık parçalarını soğuk su altında yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Sonra koyu renkli yanları üste gelecek biçimde mutfak tezgâhına yan yana dizip, üstlerine beyazbiberi serpin. Ateşe dayanıklı tabağın üstündeki plastik filmi alıp, tabaktaki pirinçli harcı bir kaşıkla balık parçalarının üstüne ince bir tabaka halinde döşeyin. Pişmiş ıspanaklardan da ikinci bir tabaka döşeyip, her balık parçasını harç ve ıspanak tabakaları içte kalacak biçimde sararak, rulo haline getirin.

Mısır nişastasını küçük bir kâsede 2 çorba kaşığı balık suyuyla karıştırıp, ıspanakları pişirmiş olduğunuz kaba geri kalan balık suyu, balık suyu - nişasta karışımı, soya sosu, sirke ve acı biber sosunu (ya da Tabasco'yu) koyarak karıştırın. Kabı % 100 ısıtılmış fırına verip, karışımı 3 dakika pişirin. Kabı ateşten alıp, içinde kalan sosu pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar çatalla çırpıttıktan sonra, balık rulolarını, bitişme yerleri alta gelecek biçimde (birbirlerine dokunmamalıdır) sosun üstüne yerleştirin. Kabin üstünü plastik filmle örtüp, % 100 ısıtılmış fırına vererek, ruloları 6 dakika pişirin. Tabağı fırından alıp, üstü örtülü olarak bir kenarda 3 dakika kadar beklettikten sonra, üstündeki plastik filmi atın. Balık rulolarını delikli kaşıkla bir tabağa çıkarıp, kapta kalan sosu üstlerine boşaltın. Üstlerine maydanozları serpiştirip! servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, pisibalığı yerine dilbalığı kullanılabilir.