IZGARA TON BALIĞI VE POLENTA

Mehmet Soykan
?
1 su bardağı polenta unu (Bir çeşit mısır unu)
3 su bardağı su
3 yemek kaşığı tereyağı ?
1 yemek kaşığı maskorpone peyniri ?
1 çay kaşığı deniz tuzu
1 çay kaşığı çekilmiş karabiber ?
180 gr taze ton balığı
3 dal frenk soğanı ?
1 yemek kaşığı zeytinyağı ?
Yarım domates (Kabuğu soyulmuş küp doğranmış)

Bir tencerede suyu kaynatınız, 1/2 çay kaşığı tuzu ve polentayı ilave edip varsa ahşap bir spatula veya polikarbon bir karıştırıcı ile karıştırınız. Bu arada altını kısmayı ihmal etmeyiniz. 15 dakika karıştırıp spatulanın ucu ile test ediniz ve eğer pişmiş ise kenara alınız.
Eğer pişmemiş ve sert duruyorsa 1/2 bardak daha kaynamış su ilave edip karıştırınız. Unutmayınız ki kadifemsi ve yumuşak olmalı ne çok akıcı ne de sert.Tam ortasındamaharetli ellerinizin ustalığını konuşturmalısınız.
Pişen polentaya tereyağı ve maskorpone peynirini ilave edip (eğer maskorpone peyniri bulamaz iseniz krema kullanabilirsiniz) 1/2 çay kaşığı çekilmiş karabiberi de ilave edip servis tabağına alınız. Taze ton balığını ızgarada ters düz iki taraflı olarak pişirip polentanın üzerine alınız.
Deniz tuzu ve karabiberi üzerine serpip, küp doğradığınız domates ve yine çok ince kıydığınız frenk soğanını da ilave ederek servis yapınız. Son olarak zeytinyağını balığın üzerine gezindirmeyi de ihmal etmeyiniz.

© lezzetler.com tarif no:85628 • adı:Izgara Ton balığı ve Polenta • gönderen:karamel • indirme tarihi:02.05.2024 - 21:59