



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KALKAN FİLETO (FRANSA)

Malzemeler:

150 gr. patates püresi (taze haşlanmış mısırlı)

100 gr. küçük pırasa

karışık taze baharat

125 gr. ılık kemiksiz 2 parça kalkan balığı

Füme domates sos (domates, tuz, biber) (odun talaşında)

2 adet füme domates (dumanlanmış domates)

Mısır sos (100 gr. mısır, 3 adet arpacık soğan, tavuk suyu)

Kalkanları tuz ve taze baharat ile marine edin.

Talaşın üzerine bir tel koyun. Üzerine kabukları soyulmuş domatesleri koyun ve fümeleyin. Domateslerin bir kısmını blenderda zeytinyağı ile çekin ve sos hazırlayın. Diğer kısmını ise kare şeklinde doğrayın. Arpacık soğan ve mısır kavurun üzerine tavuk suyu ekleyin. Mısır iyice piştikten sonra blenderdan geçirin. Hazırlanan mısır sosunu patates püresiyle karıştırın. Tabağın ortasına mısırlı püreyi koyun. Üzerine ızgarada pişirilmiş balıkları ekleyin. Tabağın kenarına füme domatesleri ve sosunu ekleyin ve servise hazır hale getirin.