



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KATALONYA DERYA TÜRLÜSÜ GÜVEÇTE (İSPANYA)

Kullanılacak malzeme (6 kişi için):

6 dilim torik (tutarı 600 gram olacaktır),

300 gramlık bir mürekkep balığı,

1/2 kiloluk bir yılan balığı,

1 kilo domates,

100 gram siyah zeytin,

1 dolmalık yeşil biber,

1 dolmalık kırmızı biber,

1 baş soğan,

6 orba kaşığı zeytinyağı,

1 demet maydanoz,

2 diş sarımsak,

1 gram safran,

yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapımı: Torik balığı dilimlerini iyice yıkamalı ve tuzlayıp bir kenara bırakmalı. Mürekkep balığıyla yılan balığını temizleyip ayıklamalı ve küçük parçalara doğrayıp bol suda iyice yıkamalı. Soğanı rendeleyip zeytinyağıyla birlikte bir büyük güvece koymalı ve orta ısıllı bir ateşe oturtmalı. Tahta kaşıkla karıştırılacak soğanlar kavrulunca kabuğu soyulduktan ve çekirdekleri çıkarıldıktan sonra küçük parçalara doğranmış domatesi katmalı. Tuzlayıp biberlemeli. Domates, suyunu koyverince çekirdekleri çıkarıldıktan sonra kıyılırcasına ince doğranmış biberleri katmalı. Küçük parçalara doğranmış sarmısağı da kattıktan sonra bu salçayı beş dakika kadar kaynatmalı. Bu süre sonunda mürekkep balığıyla yılan balığı parçalarını ve torik dilimlerini güvece atmalı. Bunları beş dakika kadar pişirmeli, Bir taşım kaynatınca 1 kaşık ılık suda eritilmış safranı içine dökmeli. Tuz ve biberinin tadına bakmalı. Gerekirse biraz daha tuzlayıp biberlemeli. ekirdeği çıkarılmış siyah zeytinleri de güvece serpiştirdikten sonra yemeği pi şirmeli. Güveci ateşten indirmeden bir - iki dakika önce kıyılmış maydanozu serptikten sonra güveci ateşten almalı ve sofraya götürüp sıcak sıcak servis yapmalı.