



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LÜFER SOTE

Malzemeler:

4 parça kılçıksız lüfer fileto;
1 orta boy kereviz kökü, soyulup kuşbaşı doğranmış
kereviz kökünün hacim olarak üç katı kadar yıkanıp parçalara ayrılmış karnabahar
1 küçük soyulmuş patates
2 defne yaprağı
4 dal taze tarhun
7 adet şitake mantarı, boydan boya ince dilimler halinde kesilmiş
sızma yağ
tereyağı
tuz ve taze çekilmiş karabiber.

Yapılışı:

Önce püreyi hazırlayın. Bir tencereye kerevizleri, karnabaharları, doğranmış patatesleri, defne yapraklarını ve bir tarhun dalını koyun, örtecek kadar su doldurun, tuz ilave edip kaynama noktasına getirin. Kapağını kapayıp orta ateşte 30 dakika kadar pişirin. Tarhun dalını ve defne yapraklarını dışarı alın, suyunu süzün. El blenderi ya da mutfak robotuyla püre haline getirin, tuz ve taze çekilmiş karabiber ilave edin. Rejim kaygınız yoksa bu aşamada sebze püresine bir çorba kaşığı tereyağı ve üç-dört çorba kaşığı taze krema eklemek lezzeti bayağı iyileştirir. Şitake mantarlarını tavada iki çorba kaşığı zeytinyağıyla birlikte üç-dört dakika çevirerek kavurun, kenara alın. Eğer şitake bulamazsanız kestane mantarı da kullanabilirsiniz ama şampiyon mantarı kullanmayın. Lüfer filetolarına düzgün dikdörtgen şekli verin. Bunun için filetonun geniş uç kısmını bir bıçakla dümdüz kesin ve kuyruk kısmından da üç parmak yukarı doğru kesip alarak düz kenarlı dikdörtgen Filetolar elde edin. Yapışmaz bir tavayı yüksek ateşte kızdırın. Kağıt havluyla iyice kuruladığınız lüfer filetolarının derili yüzlerine elinizle hafifçe zeytinyağı sürün. Kızmış tavaya balıkların önce derili taraflarını koyup üç dakika pişirdikten sonra ters yüz edip bir dakika da derişiz taraflarını pişirin. Lüfer filetoları toplam dört dakikadan daha uzun pişirilirse kurur ve lezzetleri bozulur. Zaten çok fazla pişen balık lezzetsiz olur, bunu hiç unutmayın. Balığı az pişirmek makbuldür. Önceden ısıttığınız yemek tabakların ortasına sıcak püreyi paylaşın. Pürenin üstüne sıcak mantarları pay edin. En üste de birer dilim fileto lüfer oturtun. Tabağın etrafını taze tarhun yapraklarıyla dekore edin ve sos olarak 'trüf yağı' kullanın. Hiçbiri yoksa iyi kalite sızma yağı da kullanabilirsiniz. Kıyılmış antepfıstığı serperek servis edin.

Hürriyet