



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LUTEFİSK (FİNLANDİYA)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 kg kuru beyaz balık (genellikle morina veya kod balığı)
2 litre su
1 çay kaşığı karbonat
100 gram tereyağı
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
Maydanoz
Haşlanmış patates
Bezelye püresi
Ekşi krema

Kuru beyaz balığı temizleyin ve kemiklerini ayıklayın.

Balığı büyük bir kaba yerleştirip üzerine karbonatlı suyu ekleyin.

Karışımı oda sıcaklığında yaklaşık 2 gün bekleterek balığın yumuşamasını sağlayın. Bu süreç, balığın jelatinimsi bir doku kazanmasını sağlar.

Hazırlanan balığı sudan çıkarın ve iyice süzün.

Büyük bir tencerede bol suyu kaynatın.

Balığı kaynar suya dikkatlice ekleyin ve yaklaşık 20-30 dakika pişirin. Balığın tamamen yumuşadığından emin olun.

Küçük bir tavada tereyağını eritin.

İnce doğranmış sarımsakları ekleyip hafifçe soteleyin.

Taze çekilmiş karabiberi ekleyerek sosu hazırlayın.

Pişmiş Lutfisk'i büyük bir servis tabağına alın.

Üzerine hazırladığınız sarımsaklı tereyağını gezdirin.

İnce doğranmış maydanoz ile süsleyin.

Yanında haşlanmış patates, bezelye püresi ve ekşi krema ile servis edin.

