



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NİÇOİSE SALATASI ÜZERİNDE MORİNA

<https://www.rational-online.com>

4 adet Norveç morinası (veya dilbalığı)
600 g küçük patates veya elma dilim patates
1 kırmızı soğan
2 adet yumurta
200 g taze börülce (veya taze fasulye)
80 g kalamata zeytin
1 limon Zeytinyağı
3 çorba kaşığı kapari
Frenk soğanı
Frenk maydanozu
Karabiber
Kristal tuz

Elma patatesleri yaklaşık 17 dakika, yumuşayınca kadar Garnitür, iLC buğulama ayarında buharda pişirin. Bu arada diğer malzemeleri hazırlayın: Norveç morinasını temizleyip porsiyonlara ayırın, kalamata zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın, kırmızı soğanları ince ince kıyın ve kaparileri ktır ktır oluncaya kadar biraz zeytinyağıyla kavurun.

Patateslerin pişmesine yakın, yumurtaları ve börülceyi buharda pişirin (yumurtalar 6 dakika, börülce 5 dakika).

Patatesleri ikiye veya dörde bölün, buharda pişen bütün

malzemeleri sıcak tutun, soğutmayın! Norveç morinasını belirtildiği gibi iLC'de fırınlayın. Orta büyüklükte bir parça için 8 dakika yeter.

Kalin ayarıyla merkez sıcaklık sensörü de kullanılabilir (64 °C). Balığın pişme süresinin yaklaşık yarısı dolduğunda, dörde bölünmüş yumurtaları, soğanı, zeytini, börülceyi ve Frenk soğanını bir kaba koyup zeytinyağı ve limon suyuyla marine edin; tuz ve karabiberle tatlandırın.

Salatayı bir tabağa koyup üzerine Norveç morinasını yerleştirin, kavrulmuş kapari ve Frenk maydanozuyla süsleyin.

Not: Norveç morinası bulamazsanız bu yiyecekte elbette "normal" dilbalığı veya tercih ettiğiniz başka bir balık da kullanabilirsiniz. Salatanın lezzetinin optimum bir şekilde oluşabilmesi için lütfen malzemeleri daima sıcak olarak kullanın.



