



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

OTLU BALIK EKMEK

<https://www.ruhundoysun.com>

- 1 adet Yumurta sarısı
- 1 tatlı kaşığı Hardal
- 2 tatlı kaşığı Limon suyu
- 200 ml Zeytinyağı
- 1 demet Maydanoz
- 3 sap Frenk soğanı
- 3 sap Taze tarhun
- 1 diş Sarımsak
- 180 g Yoğurt
- 2 adet Çipura, levrek gibi beyaz etli balık filetosu
- 4 dilim Ekmek
- 5-6 adet Kapari
- 2-3 adet Turp
- 1 tatlı kaşığı Kavrulmuş susam

Grundig Vacuum Blender'da yumurta sarısı, hardal ve limon suyunu 30 saniye orta hızda karıştırın. Zeytinyağını, otları ve yoğurdu ekleyip vakumladıktan sonra sos kıvamına gelene kadar çektin. Vakumlayıp havasını alın ve kullanana kadar bekletin.

Grundig fırını 180 derecede ısıtın. Balık filetolarını üzerlerine az zeytinyağı, tuz ve karabiber ekip, yaklaşık 7-8 dakika pişirin. (Tavada da pişirebilirsiniz)

Ekmekleri kızartın. Üzerlerine otlı sosu sürün. Balıkları parçalayıp üzerlerine yerleştirin. Kapari, ince dilimlediğiniz turplar ve ince kıyım maydanozla süsleyin.

Not: Grundig Vacuum Blender'la otların rengini uzun süre koruyabiliyorsunuz.

