PORTAKAL LİMON SOSLU KALKAN HAŞLAMA

500 g kalkan filetosu
1 1/2 su bardağı balık suyu
1/2 su bardağı portakal suyu (taze sıkılmış)
1 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
2 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1 tatlı kaşığı kekik
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
1/2 marul (yaprakları ayıklanıp, yıkanmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz

Haşlama suyunu hazırlamak için balık suyu, portakal suyu, limon suyu, arpacik soğanlarının yarısı, kekiğin yarısı ve karabiberin yarısını bir tavaya koyup, karıştırdıktan sonra, tavayı orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, haşlama suyunu 10 dakika ağır ağır kaynatın.
Filetoları soğuk su altında çalkalayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kuruladıktan sonra, filetoyu verevine ikiye keserek, 1 kalın, 1 de ince parça haline getirin. Kalın fileto parçalarını tavadaki haşlama suyuna koyup, 1 dakika hafifçe haşlayın. Sonra ince filetoları koyup, saydamlıklarını yitirinceye kadar (3 - 4 dakika) haşlayın. Filetoları delikli spatulayla bir tabağa çıkarıp, üstlerini örterek ılık kalmalarını sağlayın.
Ateşi biraz açıp, tavadaki haşlama suyunu buharlaşarak 1/2 su bardağı kalıncaya kadar kaynatın. Sonra tavayı ateşten alıp, sosu bir tel süzgeçten küçük bir tencereye süzerek, bir kenara bırakın.
Yağın yarısını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı eritin. Kalan arpacık soğanları ve kalan kekiği koyup, sürekli karıştırarak, soğanları 1 dakika pişirin. Marul yaprakları, tuzun yarısı ve kalan karabiberi ekleyip, karıştırarak, marul yaprakları diriliklerini yitirinceye kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, içindeki karışımı ısıtılmış bir servis tabağına aktarın.
Küçük tencereye süzdüğünüz sosu orta ateşe oturtup, kalan tuzu ve kalan tereyağını ekleyerek, karıştırın. Tabaktaki balık parçalarını, servis tabağındaki marul yapraklarının üstüne aktardıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, sosu balık parçalarının üstüne boşaltın ve bekletmeden servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, kalkan yerine pisibalığı ya da dilbalığı kullanılabilir.

© lezzetler.com tarif no:30430 • adı:Portakal Limon Soslu Kalkan Haşlama • gönderen:safiş • indirme tarihi:29.03.2024 - 12:24