



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTEKİZ USULÜ DİLBALIĞI

MALZEMELER

Dilbalığı 400 gramlık (temizlenip, fileto çıkarılmış) 10 adet
Sana'dan Tadım 150 ml
Havuç (ince doğranmış) 1 adet
Knorr soğanlı çeşniyi 10 gr
su 1,25 lt
Buke garni 1 adet
Soğan (halkalarına ayrılmış) 4 adet
Konkase domates 850 g
Mantar (doğranmış) 300 g
Körpe taze soğan (sadece yeşil kısmı doğranmış) 1 bağ
Knorr Aromat 1 çorba kş
Knorr Bağlayıcı Yemek Sosu 20 g
Maydanoz (ince kıyılmış) 5 çorba kş

YAPILIŞ TARİFİ

Dilbalığı fileto larını ve kemiklerini yıkayıp, ayrı süzgeçlere çıkarın.

Tadımın 35 mililitresini bir tencerede eritin. Yağ kızınca havuçları ve soğanlı çeşniyi ilave ederek üzerlerine bir kapak kapatıp, soğanlar şeffaflaşmaya kadar pişirin.

Tencereye balık kemiklerini, suyu ve buke garniyi ekleyin.

Bir taşım kaynatın. Ateşi kısın. Üzerinde biriken kefi sürekli temizleyerek 20 dakika pişirin.

Bu arada bir tavada Tadımın 75 mililitresini eritin. Halka soğanları ilave ederek altın sarısı renk alınmaya kadar kızartın. Konkase domatesi ve mantarları ekleyip karıştırarak 15 dakika pişirin. Ateşten alıp, taze soğanların yeşil kısımlarını katın ve bir kenarda sıcak tutun.

Fırınınızı 180°C ye getirip ısıtın. Tencerede kaynattığınız balık suyunu ince bir süzgeçten temiz bir kaçarolaya süzdürün. Yarısı kalıncaya kadar kaynatarak çekirin.

Dilbalığı fileto larını aromata ile baharatlayın. Her birini rulo biçiminde sarıp, bir fırın kabına dik biçimde oturtun. Balık suyuna katıp karıştırın ve dil balıklarının üzerlerine gezdirin. Balıkları fırına sürüp yaklaşık 10-15 dakika pişirin.

Fırından çıkan balıkların pişme suyunu bir kaba süzdürün. Balıkları ise kenarda sıcak tutun. Bağlayıcı yemek sosunu hazırlayın. Balığın pişme suyunu azar azar bu sosa yedin. Kalan Tadımı çırparak sosa yedin. Tuzunu kontrol edin. Balıkların üzerlerine hazırladığınız domatesli mantarlı karışımı bölüştürün. Üzerlerini hazırladığınız sos ile kaplayın.

Salamandraya sürün. 3-4 dakika gratine edip, ince kıyılmış maydanoz serpererek servis yapın.