



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTEKİZ USULÜ USKUMRU

- 6 uskumru balığı (başları ve kuyrukları kesilip, temizlenmiş)
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 orta boy soğan (ince doğranmış)
- 2 çorba kaşığı un
- 1+1/2 su bardağı balık suyu
- 2 çorba kaşığı hardal
- Baharat torbası:
- 4 sap maydanoz
- 1 fiske kekik
- 1 defne yaprağı

Önce, fırınınızı orta sıcaklığa (200° C) getirip, ısıtınız.

Bir tatlı kaşığı tereyağıla büyük bir tepsiyi yağlayınız.

Balıkları soğuk akarsuda yıkayıp, kağıt peçeteye kurulayınız. Üstlerine tuz ve biberi serpererek, yağladığınız tepsiye yanyana dizip, bir kenara bırakınız.

Orta boy bir tencerede zeytinyağı orta ateşte kızdırınız. Yağ kızınca soğanları ekleyip 5-6 dakika, renkleri pembeleşinceye kadar kavurunuz. Tencereyi ateşten alıp, unu tahta kaşıkla ekleyerek, bir bulamaç elde edene kadar karıştırınız. Yavaş yavaş balık suyunu katıp, sürekli karıştırarak top top olmasını önleyiniz. Tencereyi yeniden orta ateşe oturtup, sosu sürekli karıştırarak 3 dakika pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, baharat torbası ve hardalı ekledikten sonra, sosu tepsideki balıkların üstüne dökünüz. Tepsiyi fırına sürüp 20 - 25 dakika, çatalla bakıldığında balık kolayca pul pul ayrılana kadar pişiriniz.

Tepsiyi fırından alıp, baharat torbasını çıkarıp atarak, servis ediniz.