



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

RİNGA DOLMASI

4 ringa (her biri yaklaşık 350 g, temizlenmiş)
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
1 soğan (ince doğranmış)
175 g mantar (doğranmış)
1 limonun kabuğu (rendelenmiş)
1 çorba kaşığı limon suyu
1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
bir tutam kekik
2 ekmek dilimi (kabukları alınıp, ufalanmış)
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
Süsleme için:
dilimlenmiş mantar
maydanoz
limon dilimleri

Önce fırınınızı 200 °C'a (6'ya) ısıtın

Balıkları soğuk su altında iyice yıkayıp, kâğıt mutfak havlusuyla kurulayın. Kılçıklarını çıkarmak için, balıklardan birini alt bölümü tezgâha gelecek biçimde koyup, sırt çizgisinden hafifçe bastırın. Sonra sırtı tezgâha gelecek biçimde çevirip, bu kez başparmağınızla balığın kılçığının üstünden geçerek, balığın içini açın (2 parçaya ayrılmamasına dikkat edin) ve kılçığı, kuyruk bölümünden 2,5 cm bırakarak kesip, atın. Aynı işlemleri öbür balıklar için de yineleyin.

Tereyağını kalın dipli birtavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı eritin. Eriyince soğanları koyup, yumuşayınca (ama renkleri esmerleşmemelidir) kadar (yaklaşık 4 - 5 dakika) pişirin. Mantarları ekleyip, yumuşayınca kadar (3 - 4 dakika) pişirdikten sonra, limon kabuğu rendesi, limon suyu, maydanoz, kekik ve ufalanmış ekmeğini katarak, karıştırın. Tuz ve karabiberi serpip, yeniden karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alın.

Balıkları sırt bölümleri alta gelecek biçimde mutfak tezgâhının üstüne serip, her birinin üstüne tavadaki harçtan kaşıkla koyun. Sonra her parçayı başından kuyruğuna doğru harçla birlikte rulo biçiminde sarın ve rulonun açılmaması için, kuyruk bölümünde bıraktığınız 2,5 cm'lik kılçığı, ete saplayın. Ruloları biraz tereyağıyla hafifçe yağlanmış bir fırın tepsisine dizip, tepsiyi alüminyum folyoyla örterek fırına verin ve balıkları 35 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, ruloları bir servis tabağına çıkardıktan sonra, mantar dilimleri, maydanoz ve limon dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.

Not: Bu tarifte istenirse, ringa yerine karagöz ya da tirsi kullanılabilir.